

Elizabeth Monteiro



Avós e sogra

DILEMAS E
DELÍCIAS
DA FAMÍLIA
MODERNA



M775a

Monteiro, Elizabeth

Avós e sogras [recurso eletrônico] : dilemas e delícias da família moderna / Elizabeth Monteiro. – São Paulo : Summus, 2014.
recurso digital : il.

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-323-0981-5 (recurso eletrônico)

1. Família. 2. Comportamento. 3. Sogras – Relações com a família. 4. Avós e netos. 5. Livros eletrônicos. I. Título.

14-15761CDD: 306.85CDU: 316.812



Compre em lugar de fotocopiar.
Cada real que você dá por um livro recompensa seus autores
e os convida a produzir mais sobre o tema;
incentiva seus editores a encomendar, traduzir e publicar
outras obras sobre o assunto;
e paga aos livreiros por estocar e levar até você livros
para a sua informação e o seu entretenimento.
Cada real que você dá pela fotocópia não autorizada de um livro
financia o crime
e ajuda a matar a produção intelectual de seu país.

Avós e sogras

Dilemas e delícias da família moderna

Elizabeth Monteiro



AVÓS E SOGRAS
Dilemas e delícias da família moderna
Copyright © 2014 by Elizabeth Monteiro
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Capa: **Buono Disegno**
Imagem de capa: **Dennis Cox/Shutterstock**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Produção de ePub: **Santana**

Summus Editorial
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Sumário



[Capa](#)

[Ficha catalográfica](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Introdução](#)

[1. A avosidade](#)

[2. Avós: suporte afetivo
que se transforma em equilíbrio](#)

[3. Avós: força do passado
que se transforma em sabedoria](#)

[4. Avós: amparo financeiro
que se transforma em estabilidade](#)

[5. Avós: a força do afeto
que se transforma em amor](#)

[6. Avós: renovação
que se transforma em reinvenção](#)

[7. Avós: parceria
que se transforma em cumplicidade](#)

[8. Os tipos de avó](#)

[9. O que fazem os bons avós](#)

[10. A educação amorosa](#)

[11. A transmissão geracional](#)

[12. Uma conversa olho no olho](#)

[13. Sua saúde](#)

[14. Família e rompimento de vínculos](#)

[15. As histórias que as famílias não contam](#)

[16. O seu momento](#)

[17. Mude com o mundo](#)

[18. Reflexões](#)

[19. Finalizando](#)

»

Introdução



Fazendo as apresentações

Cara leitora, se você não me conhece nem leu meus livros anteriores¹, esta é a hora das apresentações. Sou psicóloga e psicopedagoga. Há mais de 40 anos venho me dedicando a compreender as relações familiares e a ajudar pais e filhos a construir um relacionamento sólido, baseado na confiança, no amor e no respeito.

Nas últimas décadas, com o aumento do papel social – e econômico – dos avós na sociedade brasileira, cresceram também os conflitos intra e interfamiliares. Além de muitas vezes serem os provedores da casa, cabe aos avós cuidar dos netos integralmente, 24 horas por dia. Esse cuidado implica extrema dedicação e pode levar os avós a interferir na educação das crianças, o que gera inúmeros problemas.

Este livro fala de família. Seu foco são as figuras femininas.

Ele foi escrito para você, avó.

Ele foi escrito para você, sogra.

Ele foi escrito para você, nora e mãe.

Ele foi escrito para você, neta.

Aqui, trato das sutilezas que envolvem a relação entre sogras e noras e aquelas existentes entre avós, filhos e netos. Procuro esclarecer os papéis de cada um no moderno sistema familiar, provocar reflexões que levem à melhoria dos relacionamentos e auxiliar na resolução dos conflitos. A leitura pelo seu parceiro certamente colaborará com esses objetivos.

Escrevo com humor, amor e crença em minhas convicções. Não uso jargões eruditos nem linguagem hermética, pois me dirijo aos leigos. Aqui eu

compartilho minha experiência pessoal como mãe de quatro filhos, sogra de dois genros e de duas noras e avó de (por enquanto) seis netos. Abordo também (de forma anônima, claro) casos que atendi no consultório particular e podem contribuir no entendimento da dinâmica familiar.

Às jovens mães e filhas, pretendo dar dicas para lidar melhor com a mãe e com a sogra. Vou compartilhar algumas experiências e sugerir pequenas atitudes que farão que diante do pedido “Quero ir pra casa da vovó!”, você possa dizer: “Que bom! Vá mesmo. Como eu queria ter tido uma avó assim...”

Rubem Alves dizia que, se tivesse intimidade com Deus, trocaria os olhos dos pais pelos dos avós. Porque os olhos dos pais são administrativos e os dos avós passeiam sem pressa sobre uma criança que brinca num estado de felicidade que dura pouco.

Às sogras, meu conselho é ter cautela e palpar pouco. Vejam só como nos definem:

“Sogra devia ser como a batata: já nascer debaixo da terra.”

“Feliz foi Adão, que não teve sogra.”

“O castigo da bigamia é ter duas sogras.”

“Deve-se enterrar a sogra em época de seca, para não correr o risco de ela brotar.”

“Enterro de sogra é feito com dois caixões: um para o corpo e outro para a língua.”

Conheço até uma oração dedicada a nós, sogras: “Deus, receba a minha sogra com a mesma alegria que eu a mando”.

Entendeu por que você deve se calar?

Por outro lado, embora tenhamos muitas funções, as frases que nos definem como avós são mais poéticas:

“Nunca entenderás realmente uma coisa até que consigas explicá-la à tua avó.”

“A avó segura nossa mão por um instante e nosso coração para sempre.”

“As avós são mães com um monte de cobertura doce.”

De modo que tudo é uma questão de ponto de vista. Depende de quem a vê! Faça-se de sonsa diante daquilo de que você não gosta. Buda dizia que não havia luta entre o bem e o mal, mas entre a sabedoria e a ignorância. Portanto, não

assuma os papéis que porventura queiram lhe dar (chata, jararaca, velha, metida, dona do saber, encenqueira, perseguidora, ciumenta etc.). Seja inteligente e afaste-se antes de ser rotulada dessa forma.

Relacionar-se é algo um tanto doloroso e complicado, apesar de ser maravilhoso e fundamental. Só existimos a partir do outro. Quando se fala de família, então... Assista ao filme *Parente é serpente* (1992), do diretor italiano Mario Monicelli. Ele retrata muito bem o que quero lhe dizer.

E a “casa da sogra”? É um lugar descrito como a própria “zona”. Será? A minha, posso afirmar que é. O pessoal entra e vai largando tudo no caminho: carrinhos de bebê, roupinhas, brinquedos, bolsas, sapatos... As pessoas se acomodam nos sofás, abrem a geladeira, comem e bebem, tomam conta do controle remoto. Já tive de dividir a cama com o meu genro, que queria assistir à TV no meu quarto. Pode?

Pode. Na minha casa pode. Desde que não me incomode. E eu? Vou lhe confessar uma coisa: eu ADORO! Quando eles saem, dá uma tristeza... Mas uma tristeza diferente, que chega a aliviar.

Se existem brigas na minha família? Claro! Com tanta gente zanzando, tanta criança aprontando e tantas opiniões diferentes, é claro que acontecem os “arranca-rabos” – e dos feios.

Todas as famílias passam por dificuldades, principalmente quando começam a se ampliar e a receber novos elementos. Pessoas com outra cultura, outra educação e outros hábitos vão se acrescentando a ela, formando a “família mosaico” e muitas vezes trazendo confusões.

Quando a pessoa que entra na família não é bem-aceita pelos pais e pelos parentes do(a) parceiro(a), inúmeros problemas de relacionamento surgem. Por isso é importante escolher alguém que tenha mais ou menos os mesmos princípios que a gente. Em certos casos, as confusões acontecem já na fase do namorico. Quando a pessoa não se enquadra no modelo, têm início as interferências porque todas as famílias têm determinada expectativa quanto às escolhas amorosas de seus filhos.

O casal precisa ser unido e ter bom humor para lidar com a interferência dos pais. Mulher não fala mal da família do parceiro e vice-versa. Esse respeito

ajuda a manter os laços entre as pessoas e evita fofocas e mágoas.

Se você soubesse o que escuto!

As sogras costumam dizer:

“Essa criança não é minha neta de verdade. É filha daquela outra que o meu filho escolheu pra casar. Se fosse minha neta, eu até que cuidava dela, mas não vou cuidar dessa menina mal-educada!”

“Não sei o que o meu filho viu nessa mulher... Só pode ser sexo, né?”

“Família a gente tem quando os filhos são pequenos.”

“Filho criado, trabalho dobrado.”

“Essa gente é folgada demais... Tá pensando que aqui é a ‘casa da sogra’?”

“Ela que faça isso na casa dela!”

“A lambisgoia da minha nora só quer saber de torrar o dinheiro do meu filho.”

“Babá? Para quê? No meu tempo eu fazia tudo sozinha! Minha nora disse que não foi educada para limpar bunda de criança! Não tivesse filho, então!”

“Coitado do meu filho... Tenho certeza de que a minha nora deu o golpe da barriga.”

“Pobre do meu netinho, está tão magrinho!”

“O meu genro? Aquele encostado? Nem te conto... A minha filha é uma coitada. Ah, se fosse comigo...”

“Essa mulher se sente a dona da casa. Foi ela quem destruiu o casamento do meu filho. Nem bem chegou e já quer mandar em tudo.”

“Escuta aqui, mocinha: quero deixar claro que você não está se casando somente com o meu filho. Está se casando também com o meu companheiro, parceiro, amigo e irmão.”

Os casais jovens, por sua vez, costumam se queixar:

“Minha mãe acabou de sair. E, como sempre, só me criticou em tudo que eu faço.”

“Eu não vou almoçar na casa dos seus pais! Não suporto a sua mãe falando na minha orelha o tempo todo.”

“Sabe o que a sua mãe fez? Veio aqui, mexeu na casa toda, mudou a decoração e disse que eu não tenho bom gosto.”

“A sua mãe passa o tempo todo falando da sua ex-mulher.”

“Querido, você não vai falar para a sua mãe parar de palpar na nossa vida?”

“O que você quer que eu faça? Ela é minha mãe e você tem de respeitá-la...”

São tantas reclamações... E que mãe já não escutou a clássica frase “Eu não pedi pra nascer!”? A falta de diálogo e de respeito dentro da família pode contribuir para o fim de muitos casamentos e trazer problemas psicológicos para todos. Por vezes, a competição acirrada entre nora/sogra e os desentendimentos entre marido/mulher aumentam ainda mais quando nascem as crianças. Os pais querem exercer a sua função. Já as avós anseiam por reviver a própria maternidade.

Há mulheres que acham seus filhos uns incompetentes e desejam continuar mandando neles, nas noras, nos netos. Existem sogras que adoram quando o casal se separa. E também encontramos filhas e noras que querem ver a mãe e a sogra há quilômetros de distância delas: se possível, em outro planeta.

Embora estudos mostrem que grande parte dos casais não tem maturidade para levar uma vida a dois (o que não tem nada que ver com suas mães ou sogras), indicam também que a mulher que não conseguiu elaborar os conflitos com a própria mãe poderá transferi-los para a sogra.

Assim, por vezes a pobre da sogra (que pode ser você) se transforma na figura responsável pela infelicidade do outro (no caso, a sua nora). Evidente! As pessoas sempre buscam alguém para acusar (até você faz isso). Reparou que ninguém aponta esse dedinho acusatório para si?

É preciso aprender a gerenciar os conflitos familiares, mas tomando muito cuidado para não produzi-los. Já dizem as más línguas que sogra é como cerveja: “Só é boa gelada e em cima da mesa”. Por favor, não dê motivos para acabarem ainda mais com a nossa categoria!

Infelizmente, vi também muitos avós rejeitando os netos e inúmeros pais negligentes, que delegam – sem motivo – os cuidados com a criança aos avós, mas 60% das crises familiares acontecem entre noras e sogras, até porque, na maioria das vezes, o homem não consegue dar limites à mãe ou à própria mulher.

O filho homem que se casa encara o comportamento da mãe como algo normal, justificando seus desmandos. Tenta acalmar a companheira ofendida,

dizendo: “Ela é assim mesmo... Não ligue, isso passa! Você precisa fazer como eu. Aprenda a ficar quieta. Não dê bola pra ela”.

Acontece que ele viveu anos e anos com a mãe e comeu do pão que o diabo amassou até aprender a lidar com ela. Esquece que a sua jovem mulher, além de não ser filha dela nem ter vivido tanto tempo com ela, costuma sentir-se desamparada. É justamente aí que começam as encrencas e os conflitos entre a sogra e a nora, que podem acabar se transformando em uma crise conjugal.

Outra atitude comum é a esposa falar mal da mãe do marido para ele. “A sua mãe é uma víbora, não sei como você não consegue enxergar! Não é à toa que o seu pai largou dela. Velha fofoqueira”. Ou: “Você e a sua mãe são farinha do mesmo saco. Coitado do seu pai”.

Assim é demais... Ele pode falar mal da mãe dele, mas ninguém mais, e vice-versa. Assim, a chave para evitar brigas é ninguém falar mal da mãe de ninguém. Como já dizia J. A. Gaiarsa, mãe é um negócio muito complicado. Cada um que cuide da sua.

Além disso, todo vínculo mal resolvido prejudica na família toda. Quem sofre? Todos, porque na imaginação das pessoas a família deve seguir os modelos que os comerciais apresentam: todos lindos, alegres, brincando com o cachorrinho etc. Por mais que as mulheres lutem contra o modelo de matriarca feliz e centralizadora, existe uma bagagem cultural, genética e moral que as faz carregar esse papel.

[1.](#) *Criando adolescentes em tempos difíceis* (2009), *A culpa é da mãe* (2012), *Criando filhos em tempos difíceis* (2013) e *Cadê o pai dessa criança?* (2013), todos publicados pela Summus.

1. A avosidade



Segundo pesquisadores da Universidade Católica de Brasília, “a avosidade, definida como laço de parentesco, está intimamente ligada às funções materna e paterna, das quais, entretanto, se diferencia, exercendo papel determinante na formação do sujeito”.¹ Assim, as avós têm papel fundamental na formação cultural, social e ética de seus netos. Mas nem sempre foi assim.

Na Antiguidade, era muito importante que as famílias fizessem sua genealogia. Para os judeus, por exemplo, o registro dos antepassados era o certificado de pureza da raça como membros descendentes do povo de Deus. As mulheres nunca entravam nesses registros, pois eram consideradas coisas e não pessoas. Porém, nos registros dos antepassados de Jesus, Mateus incluiu quatro de suas avós. Veja como se chamavam e como foram descritas: Tamar, a incestuosa; Raabe, a meretriz; Rute, a excomungada; Betsabé, a adúltera. Não me pergunte a razão de tais adjetivos, mas, pela descrição, parece-me que elas não eram muito apreciadas.

A Bíblia também relata o relacionamento entre Rute e sua sogra, que reconto aqui de maneira livre. Eram tempos de fome em Israel. Noemi, o marido e seus dois filhos mudaram-se para Moabe, lugar em que, mais tarde, o marido veio a falecer. Os filhos de Noemi, já adultos, casaram-se com duas jovens dessa cidade: Orfa e Rute. Quando seus filhos morreram, Noemi decidiu voltar para Israel, mas somente Rute resolveu acompanhá-la.

Rute, a boa nora, cuidou da sogra e se casou novamente – agora com Boaz, rico em terras que semeavam, que deu conforto e acolhimento à sogra. Rute e Boaz tiveram um filho, Obede, que se tornou o avô do rei Davi. Essa passagem do Antigo Testamento é importante porque foi do amor que uma nora teve pela sogra que surgiram os antepassados de Jesus.

A palavra “avô” vem do latim *avus*, que significa o pai do pai ou da mãe.

No Império Romano, as famílias ricas delegavam aos avós os cuidados dos netos e da casa de veraneio. Por serem idosos, os avós eram considerados pessoas de grande virtude e de muita responsabilidade.

Entre os índios, os avós sempre foram os responsáveis pela transmissão dos saberes de uma geração para outra. Vejamos uma história do folclore indígena americano, contada por Evelyn Bassoff (*Mães e filhas*, Saraiva, 1994, p. 278):

Milhares e milhares de anos atrás, quando teve início a Terra, era uma vez um homem e uma mulher chamados Fumaça e Égua Brava.

Numa noite, ao cruzar o novo planeta, veio ter com eles uma criatura mágica chamada Hatsin, a qual ensinou Égua Brava a fazer potes de barro.

Passaram-se os anos. Égua Brava teve filhos, que por sua vez geraram novos filhos. Ela fez muitos potes de barro, para guardar o milho e a água indispensáveis à sobrevivência dos índios. Quando Égua Brava ficou bem velha, compreendendo que o seu tempo sobre a Terra logo chegaria ao fim, resolveu transmitir a arte de fazer potes de barro à filha de sua filha. Tal como Hatsin o havia feito, procurou ensinar a neta a moldar a terra vermelha à forma de um pote, a expô-la ao sol, a curti-lo em casca de pinheiro e, por fim, a levá-lo ao fogo brando. Mas, apesar das lições tão detalhadas, sempre que a menina procurava dar forma ao pote, o barro se esfarelava em suas mãos.

Naquela noite, Égua Brava, roída de amargura por não conseguir transmitir sua arte à neta, caiu em profundo sono e sonhou que Hatsin, que nunca mais a visitara em todos aqueles anos, aparecia de novo. Desta vez, lembrou a Égua Brava, que ao ensinar-lhe a arte de fazer os potes ajoelhara com ela no chão, escavara uma mão cheia de terra roxa e a esfregara nas mãos dela, dizendo: “Este barro é para você usar”. A visão do Hatsin advertiu-a para que fizesse com a neta o que ele havia feito com ela. E, aí, evaporou-se no sonho.

De manhãzinha, Égua Brava levou a neta até o local da terra roxa e, tomando uma mão cheia de barro, esfregou-as nas mãos dela, dizendo: “Agora é sua vez de usar o barro”. Com a avó ajoelhada ao lado da filha de sua filha, a menina começou a trabalhar o barro e ele não quebrou. Ela, no entanto, não fez dele um pote, como a avó tinha ensinado da primeira vez. Em lugar disso, modelou o primeiro cachimbo da paz que houve na Terra.

Dê à sua neta o barro, ajoelhe-se ao seu lado e deixe que ela o explore, que o molde como quiser. Agora é a vez dela de dar forma à vida. Afinal, a sabedoria consiste em saber o que fazer em cada momento. A criatividade está em descobrir como se faz; a virtude, em fazer.

Na Europa, durante a Idade Média, as famílias eram compostas por muitos membros. Após a Revolução Francesa e a Revolução Industrial, surgiu a família

nuclear, composta por mãe, pai e filhos, na qual o pai era a autoridade máxima (é bom lembrar que da família patriarcal derivou a formação social do Brasil).

Também na Europa, até o século XVIII, ser avó era algo ligado à velhice, à decadência e à morte. As relações afetivas entre avós e netos emergem apenas na década de 1930.

Hoje, a família é um processo mutável, não mais um sistema definido e pronto. Ajudantes, provedores, conselheiros e tutores: assim são os avós da atualidade, que formam uma verdadeira e necessária “rede de apoio”.

A mulher, quando adulta, entra em contato com aquilo que a sua mãe foi. Com aquilo que lhe faltou na relação com essa figura, com as questões do feminino, com a carência materna.

Aquilo que a sua mãe não lhe deu, não lhe ensinou, lhe fará falta na vida adulta e refletirá em suas relações pessoais (principalmente com a sogra). Toda a carência de reconhecimento que a menina espera da sua mãe será transferida para os outros na vida adulta, assim como todas as agressões sofridas. Penso que esse é um dos motivos pelos quais a nora entende as intervenções da sogra como crítica negativa.

Sogras que criticam as escolhas dos seus filhos também podem ser mal resolvidas: apegam-se ao poder sobre a família, ao sofrimento, à crítica e à agressividade como mulheres centralizadoras que são.

Se as avós (como sogras que também são), as filhas e as noras olhassem para dentro de si e conseguissem se colocar no lugar do outro, provavelmente teriam uma vida mais harmônica. O importante é se integrar e livrar-se dos antigos papéis, comportamentos, mitos e crenças. Percebo que existe muito de cultural nesse difícil relacionamento entre sogras e noras. Um mau aprendizado que as mães passam para as filhas sem nenhuma reflexão.

Deixe de lado aquilo que não lhe serve mais e busque a sua verdadeira natureza.

¹ OLIVEIRA, A. R. V.; VIANNA, L. G.; CÁRDENAS, C. J. de. “Avosidade: visões de avós e de seus netos no período da infância”. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, n. 3, Rio de Janeiro, 2010.

2. Avós: suporte afetivo que se transforma em equilíbrio



As crianças precisam de família, e os avós são um excelente contrapeso para os pais – desde que não interfiram demais na educação dos netos. Quando desempenham bem suas funções, eles dão o equilíbrio necessário à vida afetiva e emocional de uma criança.

Se os pais são muito rígidos, a criança precisa de avós mais doces e liberais. Se os pais são totalmente desencanados e negligentes, os avós também devem saber orientar e educar, promovendo o equilíbrio. Por isso é bom que na casa da vovó as crianças tenham mais atenção.

Na casa da vovó tudo pode? Não sei quais são seus hábitos e costumes, mas, se for exigente com limpeza, ordem, educação e arrumação, está perdida! Vai afastar a família de você...

Se tomar para si a pesada função de educar seu neto, transformando-o em um lorde, então... Esqueça. Na vida não se pode levar as coisas tão a sério.

Na casa da vovó pode tudo, sim! Tudo que fizer parte do universo infantil, mas desde que a mamãe não esteja presente. Quando os pais estão juntos, os avós não mandam nada. Essa é a regra de ouro. Pare de pensar que você é mais mãe do que a mãe da criança.

Os meus filhos têm suas regras com os meus netos na casa deles. Quando os pequenos vão para a minha casa, sigo algumas das normas recomendadas pelos pais, tais como: o que eles podem ou não comer, se podem nadar, sair para um passeio, receber amigos etc. Porém, quando estão sozinhos comigo, as regras são as minhas. Não vou deixar de ser quem eu sou, ou mudar a rotina da minha casa, por causa dos netos!

Tenho uma placa pregada bem na porta de entrada de casa, na qual está escrito o seguinte: “Este é um território livre, onde reina o amor, a bagunça gostosa, os

risos, os riscos, rabiscos e toda a sapequice do mundo infantil”.

Na minha casa eles podem pular no sofá, rabiscar as paredes, deixar os brinquedos espalhados, comer com as mãos, brincar com água, tinta, areia e farinha. Se eu já deixava meus filhos fazerem essa bagunça, por que não deixar meus netos? Eu só os vejo nos finais de semana. Você acha que vou me estressar e afastá-los da minha convivência? Eles precisam ter as suas histórias comigo; e eu, com eles.

Porém, se os pais dos meus netos estão na minha casa junto com os filhos, a autoridade é deles (mesmo que eu não concorde). Faço um esforço danado para ficar quieta. Muitas vezes até saio de perto para não me aborrecer. Finjo-me de cega, surda e muda. Fico irada, mas calada. Já fui de falar, quando não tinha muita experiência como avó. Mas me calei depois de levar uma meia dúzia de coices. Respeito é bom e eu gosto. Portanto, cada macaco no seu galho.

O meu caso é pior ainda. Coloque-se no meu lugar. Como sempre trabalhei com crianças, bato o olho nos meus netos e já sei o que está acontecendo e quais são as possíveis consequências de tal comportamento. Só que, como avó, não posso falar. Afinal, santo de casa não faz milagre. Mas como sofro! Surge um dilema: se eu falo, sou metida, a dona da verdade; se me calo, sou omissa.

Como resolvo? Espero os pais estarem em um bom dia e bem-humorados. Então, quando eles me contam alguma coisinha engraçada da criança, ou uma conquista obtida por ela, comento assim *en passant*, como quem não quer nada:

— Nossa, que coisa boa! Vocês educam tão bem, não é à toa que ela está assim. Parabéns! Só tem uma coisinha que me deixa preocupada... (falo qual é a tal coisinha). Talvez seja uma falsa impressão minha, mas quando vocês forem ao pediatra perguntem a ele. Digam que é uma preocupação exagerada da vovó. — E mudo de assunto imediatamente, antes que venham os coices e eu tenha de escutar:

— Pare de me analisar, mãe! Pare de analisar os meus filhos!

Penso: “Que droga! Será que eles não percebem que eu também sou mãe? Que eu também sou avó? Que eu sou uma pessoa?”

Aposto que se não fosse psicóloga não ouviria isso. Talvez me mandassem caçar tatu... Seria melhor.

Minha filha Gabi foi viajar com o marido dia desses e deixou Gael, meu

netinho de 3 anos comigo por uma semana, cheio de recomendações. E uma delas foi:

— Mãe, não quebre a rotina dele, senão ele vai me dar um trabalho enorme quando voltar.

— Ok! — respondi. — Deixe comigo!

— Mãe, olhe lá! — diz Gabi com cara de desconfiada e apontando o dedo indicador para o meu nariz. — Às 19h ele janta, toma banho e às 20h30 vai pra caminha. Promete que vai cumprir? Se ele não quiser dormir, conte uma história, cante uma musiquinha e diga: “Agora chega”. Dê um beijinho nele que ele fica quietinho.

— Tudo bem, filhota. Deixe comigo! Até parece que eu não criei quatro filhos. Algum de vocês morreu? Machucou-se gravemente? Fique tranquila que eu dou conta (toda poderosa).

Bem, o dia correu normalmente. Normalmente, não. Correu muito! E parecia não terminar nunca!

— Vovó Betty, vem bincá di jogá bola.

— Vovó Betty, pula aqui no sofá comigo.

— Vovó Betty, qué bincá di condi-condi.

— Vovó Betty, vem dançá.

— Vovó Betty, quello fazê cocô.

— Vovó Betty, vem me limpá.

— Vovó Betty, quello comê pipoca.

— Vovó Betty, quello sisti desenho.

— Vovó Betty, quello a minha mamãe.

— Vovó Betty, liga pu meu papai.

— Vovó Betty, faz cavalinho.

— Vovó Betty, mi segula que vô pulá do mulo.

— Vovó Betty, quello nadá na piscina, vem cumigo.

— Vovó Betty, olha eu megulhá.

— Num quello saí da piscina, vovó Betty (buááá).

— Num quello cumê, vovó Betty (buááá).

— Num quello tomá banho, vovó Betty (buáááá).

— Eu quello a minha mamãe!

— Buááááá!!!

Depois de fazer-lhe todos os desejos e enrolar a saudade que ele sentia da mamãe, estou ar-re-ben-ta-da! Vejo que são 20h30. Tentando cumprir os horários à risca, para não ser a causadora da desestrutura familiar, é a hora da caminha (graças a Deus).

— Venha amor, vamos nanar.

— Eu num quero nanáááá! Buááááá! Quero sisti desenho mais poquinho... Só mais um poquinho, um titiquinho... Vovozinha!!!

Ai, eu sou uma maria-mole com criança, ainda mais depois de ser chamada de vovozinha. Lembro-me das recomendações da mãe: “Horário! Rotina! Ordem!”

— Não, amor. A mamãe disse que a gente tem de dormir na horinha certa. Vamos para o quarto que a vovó montou pra você aqui na chácara, vou contar uma historinha. A vovó fica com você.

Seguindo as orientações da mãe, conto histórias.

Foram uma, duas, três, foram mais de dez histórias e... nada! Olhão aberto, excitado com as minhas histórias.

— Conta mais, conta mais! — diz Gael, sentado na cama. — Conta aquela do leão! Agora a do tilicótero (helicóptero).

Aí eu invento:

— O helicóptero passou por cima da floresta fazendo um barulhão: toctoctoctoctoctoc... Um vento enorme balançou as árvores vrumvrumvrumvrum... Todos os passarinhos que dormiam nas árvores caíram no chão. O leão acordou assustado uaruaruaruar... Conforme continuo a história, ele se encolhe e diz:

— Vó Betty, tô cum medo!

Aí percebo que a história está muito emocionante e eu, talvez empolgada demais ao querer dar vida à história. Resolvo baixar o tom e contar histórias mais leves e monótonas.

Transformo a excitante história em um monólogo monossilábico e hipnótico. Como a história estava muito sem-graça, ele começou a completá-la:

— Aí apareceu o leão, né, vovó? Uaruar, com a pata grande...

Respondo:

— Não, amor, o leão foi dormir, o helicóptero foi embora e todos os

passarinhos voltaram para as árvores e estão dormindo. Feche os olhinhos, vai...
Dorme com os passarinhos que a vovó agora vai cantar pra você.

— Sapo cururu, na beira do rio...

Eu não aguentava mais de sono, cansaço e dor nas costas. A posição sentada ao lado da cama estava incômoda.

Continuo a cantar e o olhão dele continua aberto.

— Ciranda, cirandinha...

— A dona aranha...

— Borboletinha...

De repente, ele me interrompe, fica em pé na cama e começa a cantar e a dançar:

— Eu quero tchu, eu quero tcha... Eu quero tcha, tcha, tcha cun... — iniciando a dança e a melodia de um famoso sucesso popular.

“Ah, não, desisto! A mãe que se vire pra colocá-lo na linha de novo”, penso.

— Quer saber, amorzinho da vovó? Vem dormir na caminha da vovó... A gente bota o vovô no outro quarto e dorme juntinho de mãozinha dada assistindo à TV, tá bom?

— Oba! Põe o DVD do Mickey!

— Agola o do Amigãozinho!

— Agola o dos Calos! (Carros)

— Amor... Já é tarde! A mamãe vai brigar com a vovó. Agora chega. A vovó vai apagar a luz – digo tentando ser firme. A tal firmeza com delicadeza da qual tanto falo, mas minha firmeza não convence.

— Eu num quero naná!... Tá cula, vovó. Acendi a luz, eu quero a minha mamãeeeeee!

— Calma, calma, amor... A vovó vai acender a luz.

Eu sou uma banana com os meus netos. Eles me dominam. Acendo a luz e, com ela, a TV.

Sabe que horas já eram a essa altura do campeonato? Duas da manhã!

Durante a semana inteira, assisti a todos os DVDs infantis na hora de dormir e dormi pra lá de meia-noite. Porém, segurando aquela mãozinha macia e confiante em mim.

Dormi mal? Acordei cheia de xixi de criança? Fiquei com dor nas costas?

Claro que sim! Mas também acordei com beijos doces e um olhar azul, apaixonado, me dizendo:

— Vovó, você é biluta! Eu ti adolo!

Você acha que eu ia brigar com ele? Bater de frente? Ele já estava sentindo falta dos pais. Se eu fosse dar uma de educadora, nunca mais ele ia querer ficar comigo!

Minha filha voltou e eu lhe contei tudo.

— Ai, mãe... Agora ele não vai mais querer cumprir o horário de dormir, nem vai querer dormir sozinho!

Diante da bronca, assim como um cachorrinho, coloquei o rabo entre as pernas e baixe a cabeça. Eu sou assim: não consigo reagir às broncas. Como filha caçula e temporã, aprendi que deveria me calar, e hoje acho que é a melhor coisa a fazer. Sabe o que aconteceu?

Para a surpresa dela (e minha também), ele retomou a rotina desde o primeiro momento em que colocou os pés na casa dele, sem questionar! Sorte a minha!

É assim... Na casa da vovó pode. Mas só na casa da vovó...

As pessoas me perguntam:

— Mas, Betty, as crianças não ficam confusas? Não querem agir na casa delas como agem na sua?

Para mim, não existe dilema. As crianças precisam saber que cada casa tem suas regras. Na casa dos pais vigora uma regra, na dos amigos, outra, na de um dos avós outra ainda... Assim é a vida, e a criança aprende a se comportar de acordo com as normas dos diferentes ambientes em que ela vive e os quais frequenta.

Meus netos pintam e bordam na minha casa. Na casa dos outros avós é diferente. Eles dão mais limites, mas em compensação existem outros prazeres!

As crianças que têm o privilégio de conviver com os avós têm a oportunidade de aproveitar muitas coisas no aprendizado da vida, mas ao cuidar dos netos é importante ter bom senso e saber até onde se pode ir. Eis algumas “dicas”:

- » Faça somente aquilo que lhe for pedido. Se lhe pediram para ficar em casa com a criança, não vá se aventurar a sair por aí, muito menos sem consultar os pais de seu neto.
- » Saiba que conselhos demais só atrapalham e são cansativos. Os pais têm

o direito de fazer do jeito deles e aprender com os próprios erros.

- » Você não é a dona da verdade, embora quase sempre tenha razão. Saiba calar-se na hora certa.
- » Lembre-se sempre de que você não é a mãe da criança.
- » Não se esqueça de que seus filhos não são mais crianças.
- » Nunca, jamais, tire seu neto do colo dos pais.
- » Faça dos encontros com seu neto os melhores momentos da vida dele (e da sua).
- » Procure ter um tempinho a sós com cada um de seus netos.
- » Não demonstre preferências por nenhum deles, embora eu saiba que você as tem.
- » Não elogie determinado neto diante dos outros – nem diante dos pais dos outros netos.
- » Nunca desautorize os pais na frente de seu neto.
- » Nunca desfaça a imagem que o seu neto tem do pai ou da mãe (por pior que eles possam ser).
- » Tome conta da criança sempre que puder.
- » Não fale mal de ninguém de quem a criança goste.
- » Promova reuniões familiares em sua casa. Elas são importantes e serão inesquecíveis.
- » Tenha sempre algo especial para oferecer à criança para quando ela for à sua casa: um docinho caseiro, um brinquedinho etc.
- » Conte histórias e cante para seu neto.
- » Jamais o agrida verbal ou fisicamente.
- » Faça bolos e biscoitos junto com ele.
- » Ensine ao seu neto as brincadeiras do seu tempo de criança.
- » Conte-lhe as suas histórias da sua família, folheando o álbum de retratos.
- » Relate como se vivia na sua época, como as pessoas se comportavam e se vestiam.
- » Explique ao seu neto como era a sua relação com seus pais e avós.
- » Conte-lhe histórias engraçadas do pai ou da mãe do seu neto quando era criança.
- » Monte brinquedos com a criança: pipa, perna de pau, roupinhas de

boneca, esculturas de argila, bolas de meia etc.

- » Brinque muito com as crianças. As brincadeiras dos netos e a sabedoria dos avós são os frutos dessas duas estações do ciclo vital familiar.
- » Se, por algum motivo, você não tiver um bom relacionamento com seu genro, sua nora ou seus filhos, tudo será mais difícil, mas não abandone seu neto. É um direito seu manter contato com a criança.

Sei que algumas pessoas não são fáceis; nem todo idoso é meigo e carinhoso. Aliás, com a idade, os defeitos tendem a ficar mais exacerbados. Quantos idosos mal-humorados, pessimistas, grosseiros e estúpidos existem por aí... Não é exatamente a idade que afasta os outros dos idosos, mas o seu gênio! E mesmo quando a pessoa tem boas intenções e fala de maneira cordata corre o risco de desagradar. Portanto, não vá analisando e interpretando tudo à sua maneira. É preciso passar por milhares de experiências e estudar muito antes de começar a falar sobre qualquer assunto.

3. Avós: força do passado que se transforma em sabedoria



Os avós transmitem os conhecimentos adquiridos das gerações anteriores, assim como a cultura e as tradições familiares. Dizem os estudos que os avós mais jovens tendem a ser mais divertidos e participantes, e os mais velhos mais distantes e dependentes. Em tese!

A avosidade costuma ser mais importante para a mulher do que para o homem. Em geral, as avós são mais ativas e participantes. Preocupam-se com as questões emocionais, afetivas e com a saúde dos netos. Os avôs em geral se preocupam mais com o lazer e o estudo das crianças. Existe uma tendência de os avós se relacionarem melhor com os netos dos filhos preferidos. A avosidade é uma função que está ligada diretamente à maternidade e à paternidade. Os avós ficam presos à infância dos netos quando seus filhos crescem. Eles os compreendem melhor porque têm mais vivência (e paciência).

É certo que as ideologias podem separar as pessoas, mas as angústias costumam uni-las. Vivemos uma época em que as famílias vêm passando por mudanças drásticas, promovidas pelo ambiente, pela cultura e pela tecnologia. Os papéis parentais estão confusos e muitas vezes os filhos ficam sem referências. Bons avós, conscientes de seus papéis, servem de porto seguro aos netos, principalmente quando as famílias se desestruturam.

Há cerca de 20 anos, as mudanças ocorriam após décadas – chegavam a levar até meio século para acontecer. Hoje, você compra ou estuda algo e no mês seguinte já surge coisa melhor ou diferente. Não dá tempo de nos adaptarmos!

Antigamente, os produtos eram feitos para durar. Hoje, eles são feitos para se tornar obsoletos em pouco tempo. O pior é que tenho visto isso acontecer com as pessoas também! As coisas velhas deixam de ter valor enquanto as novas ainda

não se consolidaram. Primeiro é preciso destruir algo, ou um conceito, para depois construir outro. Isso nos leva a saber como algo era, mas não como será. Quando digo isso, penso nos papéis parentais. O que os pais das gerações passadas faziam não serve mais para a atual geração, porém eles ainda buscam um modelo novo, ficando assim perdidos em seus papéis.

Tempos atrás, as pessoas estudavam para dar um passo adiante. Hoje, precisam se atualizar diariamente se quiserem permanecer no mesmo lugar. Fazer de um minuto mais do que 60 segundos. E, quando aprendemos todas as respostas, mudam as perguntas. As informações que nos chegam são multidirecionais. É muita informação! Num primeiro momento, o homem transformou a tecnologia. Hoje, é a tecnologia que está transformando o homem.

E a família, como fica diante disso? É na família que aprendemos a enfrentar a vida. É nela que experimentamos e desenvolvemos todos os sentimentos e emoções necessários para enfrentar a vida adulta. A família é uma microsociedade onde aprendemos a lidar com a raiva, a tristeza, a alegria, a frustração e o medo. É na família que treinamos os papéis que desenvolveremos na vida adulta.

Há cerca de 20 anos, os medos apresentados pelas crianças eram os clássicos: medo do escuro, de monstros, de trovões, de certos animais, do sobrenatural etc. Hoje, o maior medo de toda criança é o de que seus pais se separem. Elas temem que a família se fragmente e se transforme. Parece haver um roteiro: as pessoas se casam, têm filhos e se separam.

É muito comum receber crianças que ficam ansiosas e preocupadas quando os pais brigam ou simplesmente discutem:

- Betty, será que a mamãe e o papai vão se separar?
- Por que você me pergunta isso? – digo ao meu pequeno cliente.
- Porque eles não param de brigar. Aí eu falo pra eles pararem com isso e eles dizem que só estão conversando...
- Você tem medo de que os seus pais se separem? – pergunto.
- Eu tenho! Na minha classe tem um monte de criança assim e os meus padrinhos também estão se separando...

Que fazer? Que dizer a essas crianças? E o pior é que muitas acreditam ser o motivo da separação e vivem culpadas.

Acredito que, se as pessoas continuassem a investir na relação como investiram para iniciá-la, não teríamos tantos casos de separação. Fidelidade não é a ausência de atração, desejo ou tesão por outra pessoa. Sentir isso é natural, mas é necessário tomar cuidado, conter a impulsividade e não investir nesse desejo. Simplesmente porque existe um compromisso importante a zelar.

As crianças de hoje sofrem da chamada ansiedade antecipatória, pois temem que os pais se separem e elas fiquem sozinhas no mundo. Por isso, a presença sábia, constante, firme e amorosa dos avós lhes garante o apaziguamento dessa angústia. Os avós são sábios porque sabem escutar. Os pais não têm tempo de ouvir os filhos. Preferem julgá-los e rotulá-los. Os avós aprenderam a ouvir, sabem conversar, orientar e principalmente aceitar as dificuldades da criança que está à sua frente. Aceitação é sinal de amor.

Lembram-se do Gael, aquele meu neto que passou uns dias comigo? Minha filha Gabriela estava querendo tirar a mamadeira dele, pois ele já tinha 3 anos. Mas acontece que ele adora a minha chácara, e lá nós temos os nossos rituais. Um dos preferidos de Gael é deitar-se na minha cama e tomar a mamadeira comigo a seu lado. É a coisa mais aconchegante e gostosa porque fico lhe fazendo carinho. Um dia, ele estava na chácara com a mãe e, deitando-se em minha cama, disse:

— Vó Betty, eu quero tomar o meu leitinho.

Como a mãe estava presente, eu me deitei ao lado dele e falei:

— Gael, pergunte pra sua mãe se você pode tomar o seu leite na mamadeira, porque a vovó sabe que ela quer que você use o copinho.

Aí ele começou a chorar:

— Eu quero o meu leitinho... Eu quero o meu leitinho...

(Na verdade, o leite não tem nenhuma importância nessa história. O que ele queria era o ritual de aconchego comigo.) Chamei a mãe, ela veio ao meu quarto e eu disse:

— Pronto, Gael, peça para a mamãe...

Ele, todo choroso e meigo, com aqueles olhos azuis mareados de lágrimas, pediu:

— Mamãe, posso tomar o meu leitinho na mamadeira e na cama da vovó?

Devo confessar que meu coração estava partido e precisei amarrar minha boca

para não tirar a autoridade da minha filha. Ela respondeu firmemente:

— Não, Gael! Já falei pra você parar com essa história de leite na mamadeira. Não vai tomar!

Então os dois começaram a discutir e a Gabi, como toda mãe cansada e sem argumentos, perdeu a paciência e passou a falar, falar, falar sem parar.

Aí ele se virou desesperado para mim e, com as mãozinhas em posição de súplica, disse:

— Vó Betty, por favor, conversa com a minha mãe!

Diante desse pedido de ajuda, eu e minha filha nos olhamos e ela conseguiu entender o significado daquele momento. Saiu e trouxe o leitinho na cama da vovó.

— Tá bom, Gael – disse ela carinhosamente. — Você sabe que leitinho na mamadeira é só na casa da vovó, né?

Choroso e satisfeito, ele respondeu:

— Eu sei, mamãe.

Ele sugou aquela mamadeira toda sem respirar. Deu cabo dela em cinco minutos.

Penso que precisamos buscar o sentido de certos comportamentos da criança antes de lhe impor nossos padrões de adultos. Nesse caso, o Gael estava sofrendo com o nascimento de mais duas priminhas. Em sua fantasia, ele estava sentindo a perda do seu lugar na família, e manter-se como um bebê que mama e tem lugar especial na cama da avó lhe assegurava o amor que ele sentia perder. Ainda bem que a Gabi é muito parceira. Entende bem os meus olhares de cumplicidade nos cuidados com o Gael e logo “baixou a guarda” ao perceber o significado que havia por trás de toda aquela teima.

Passado algum tempo, já adaptado à chegada dos bebês, ele foi largando o hábito de tomar mamadeira em minha casa. Em compensação, começamos a comer pipocas jogando-as para cima e abocanhando-as no ar. Um momento com outro significado, uma brincadeira mais de moleque (de acordo com a nova etapa do seu desenvolvimento).

Muitos pais, preocupados em educar os filhos para ser os melhores no futuro, não aceitam suas dificuldades. Estão mais apreensivos com o sucesso do que com a felicidade dos filhos. Querem mostrar à sociedade como souberam educar

(questão egoica, questão de *status*). Sentem-se fracassados quando o filho não é aquele ser que eles programaram ou idealizaram. A falta de aceitação fere a criança.

Como já disse em meus outros livros, a criança não precisa de tanto investimento financeiro, mas basicamente de segurança e aceitação para vir a ser. Ela não precisa ser boa, em tudo que faz (nem você).

Pena que a maioria dos pais só espere e busque coisas grandiosas nos filhos. Os avós conseguem enxergar as sutilezas e as belezas da infância. O meu maior desejo é o de que a criança possa aceitar-se e respeitar-se pelo que é, que não termine por adaptar-se a modelos considerados perfeitos. É importante ser verdadeiro com a criança, mostrar-lhe sua realidade e viver de acordo com ela, para que ela não aprenda a sentir vergonha de si mesma.

Minha amiga Carina Baum diz: “A família é um grande exemplo de convivência e prova de que podemos aceitar os outros como são. Na família, o amor é imensurável, é o melhor lugar para dividir as alegrias, as vitórias e as tristezas”. Infelizmente, isso não acontece com frequência. Felizes aqueles cuja família coexiste em harmonia.

Avós sábios sabem dar bons conselhos, mas também entendem quando chega a hora de se calar. Quando se fala demais, perde-se o respeito do outro. Como eu já disse na Introdução, recebo muitas queixas de mães, pais, noras e genros com relação aos próprios pais ou aos sogros – ou seja, os avós de seus filhos. As reclamações mais comuns são:

“Eles chegam sem avisar.”

“Criticam tudo que eu faço.”

“Tiram a minha autoridade.”

“Não saem de casa.”

“Interferem até na minha relação com a empregada.”

“Dizem ao meu filho que eu não sei educá-lo.”

“Nada do que eu faço está certo.”

“Eles se acham os donos do saber.”

“A minha mãe jogou a chupeta dele fora sem a minha autorização!”

“A minha mãe disse pra ele que eu sou um ‘banana’.”

“Meu pai falou pra menina que o pai dela é maconheiro.”

E por aí vai... A sabedoria dos avós só serve se for construtiva. O ideal é seguir o conselho de uma amiga muito querida, a educadora Marisa Gonçalves: “Mostre aos seus familiares que eles não precisam ter medo de lhe revelar os seus conflitos, pois você é capaz de amá-los incondicionalmente”.

Conheço avós que, embora sábios, infelizmente usam o saber como forma de força, controle e poder. Assim, transformam os momentos de encontro em desencontros e em discussões improdutivas.

Por isso, meu conselho aos avós é que procurem criar condições para que todos os membros da família se sintam valorizados e amados. Não se trata de fingir nem de escamotear os defeitos das pessoas, mas de mirar num alvo maior: a tranquilidade dos seus netos.

“Família é o momento exato da sensação de paz.” É isso mesmo? Ou seria muito bom que o fosse?

4. Avós: amparo financeiro que se transforma em estabilidade



O Censo de 2014 comprovou que os avós sustentam 12 milhões de famílias no país, sendo a principal ou única fonte de renda nessas casas. Eles chegam a ser convocados juridicamente quando os pais de seus netos são irresponsáveis, omissos, negligentes ou não suprem economicamente a família.

Mesmo que os avós sejam aposentados e não tenham muitos recursos, filhos menores de idade que se tornam pais ainda estão sujeitos ao poder familiar, segundo o artigo 1.696 do Código Civil. Ele diz que a criança, representada por sua mãe, pode requerer pensão alimentícia aos avós, sendo estes obrigados a fornecê-la na proporção das necessidades de quem requer e de acordo com as suas possibilidades financeiras.

Atualmente, vemos avós sustentando filhos e netos já adultos ou complementando o orçamento familiar de sua prole. Por conta da minha profissão e da minha vivência, tenho uma gama enorme de casos para contar.

Conheço avós que são milionários, mas castradores. Sempre usam o dinheiro como forma de poder e de controle sobre os filhos. Nunca permitem que os filhos façam escolhas próprias, nunca os valorizam (muito pelo contrário) nem permitem que eles se tornem independentes. Agindo assim, esses avós mantêm o poder e o controle por meio do dinheiro que dão aos filhos e das “benesses” que praticam.

Os filhos não trabalham. Quando trabalham, ganham pouco, pois o pai não permitiu que eles se realizassem e elevassem a própria autoestima. Esses avós sustentam a família, mas cobram – e muito. Jogam na cara dos filhos que eles são incompetentes, que não reconhecem o que recebem. Vivem mandando nos filhos e em suas famílias. Afinal, os filhos vivem com muito conforto! Conforto que não teriam se dependessem somente do que ganham. Esses avós pagam boas

escolas aos netos, viagens caríssimas, apartamentos e carros de luxo, empregados, casa no litoral, casa de campo, aula disso e daquilo para a família toda... Enfim, proporcionam um nível de vida tão alto e confortável que fica difícil dizer não a tudo isso. Dizer não a isso e sair do controle parental traz muita insegurança à família.

Esses avós costumam ser pouco afetivos e muito materialistas. O dinheiro e o poder vêm antes do amor aos netos. A família de seus filhos vive cumprindo suas ordens e seus contratos. São os avós que decidem tudo: aonde vão passar as férias, quando os netos devem visitá-los, os rituais sociais, as escolas onde devem estudar etc.

Tenho uma paciente casada com o filho de um homem muito rico. A família é sustentada por esse avô. Certa vez, ela comentou que não aguentava mais se submeter às ordens, aos desejos e aos poderes do sogro.

— Imagine só, Betty — disse ela. — Estávamos todos na casa de praia do meu sogro. Fui procurar um remédio que deixara no banheiro da suíte e não o encontrei. Perguntei o que havia acontecido. Você não vai acreditar: meu sogro teve a ousadia de entrar no meu quarto, fuçar nas minhas coisas e jogar fora o remédio! Perguntei por que ele fizera aquilo e ele respondeu que não me devia explicações, pois a casa é dele e ele joga fora o que quiser. Você acredita nisso?

Pois é. Muita gente age assim. Vamos ver, então, como você pode ajudar seus filhos e netos sem interferir na autonomia deles.

Os avós devem ajudar financeiramente os filhos sempre que eles requisitarem. Se não tiverem condições de dar exatamente aquilo de que eles precisam, contribuir com um pouco sempre é bom.

É importante saber também dar limites. Não se deixar usar. Não permita que filhos e netos abusem da sua generosidade. Afinal, sempre é bom poupar para a velhice. Espere que peçam ajuda e analise cada caso. É aconselhável ter bom senso. Já vi genros se sentindo diminuídos por avós que, na boa intenção de ajudar as filhas e os netos financeiramente, transmitem ao genro a sensação de que ele é um incompetente.

Dar de tudo não é bom. Os netos precisam saber que as coisas são difíceis de conquistar. Os avós não devem se antecipar ao desejo da criança. É bom que elas esperem um pouco para ganhar aquilo que desejam. Isso valoriza mais as

conquistas.

Os avós devem ajudar porque amam a sua família, não porque esperam manter o poder sobre ela ou para receber algo em troca e ser reconhecidos pelo tanto que fazem. Qualquer tipo de ajuda nunca deve se transformar em cobrança ou em uma forma de poder.

O mundo terá cada vez mais idosos e menos bebês, conforme estudos do economista americano Ronald Lee, professor da Universidade da Califórnia, em Berkeley. Hoje, os idosos vivem mais. Segundo Lee, estudioso das questões demográficas e econômicas, será necessário tomar medidas radicais para que os países possam lidar com os custos dos aposentados, que não produzem mais. Ele afirma que certos aspectos do envelhecimento podem atenuar as possíveis consequências desse impacto, ou até neutralizá-las.

Uma das medidas seria adiar a aposentadoria, uma vez que hoje as pessoas de 60 anos são muito mais saudáveis do que as de algumas décadas atrás. Pesquisas americanas mostram que indivíduos de 70 anos estão muito bem e deveriam continuar produtivos. Vistos em grupo, de modo geral os mais velhos concentram mais dinheiro no banco e patrimônio físico. Eis um grande fenômeno do envelhecimento: atualmente, e a cada década, o Brasil ganha de dois a três anos em longevidade.

Então, viva a sua vida! Usufrua seu dinheiro e não o utilize como forma de poder sobre os outros.

Tenho uma relação muito amigável com meus genros e noras. Nós nos ajudamos mutuamente quando estamos necessitados. Como todos os meus familiares são donos do próprio negócio ou profissionais liberais (como eu), a nossa vida financeira às vezes se desestabiliza.

Se um de nós está em má situação, todos nos mobilizamos para ajudar. Partimos do princípio de que família é pra isso; se não confiamos em nossos familiares, de que servimos? Prefiro doar em vida aquilo que tenho e assistir à felicidade deles. Aprendi com a minha mãe. Chamo a isso de generosidade. Somos generosos em afeto, amizade, compreensão, aceitação, amor e bens materiais, mas não toleramos trapaças e abusos.

Certa vez, meu neto Enzo pediu de presente de aniversário de 7 anos uma visita a um parque aquático com os pais. Eles queriam que eu fosse junto porque

a Vó Betty aqui sempre inventa umas boas aventuras com eles. Como eu estava sem dinheiro para viajar, o pai deles (Giulia e Enzo), o meu genro Claudio, me presenteou com a viagem.

Acontece que a curtição da família foi combinar o que eles fariam com a coitada aqui naqueles tobogãs e em outros brinquedos horrorosos:

— Já pensou a Vó Betty descendo naquele tobogã amarelo? Vai sair toda ralada e tonta!

— Vó, o meu pai falou que vai colocar você pra girar numa xícara sem fundo e depois fazer você cair numa piscina com ondas.

— Vó, você vai comer tanto que vai voltar em forma. Em forma de bola!

Eles riem das minhas reações. Faço caras e bocas, falo besteiras, digo que vou colocar o nome do pai deles na boca do sapo, no bico do urubu, e assim rimos de nós mesmos.

Percebo que o brinquedo deles sou eu, que a farra não está em viajar, mas em me levar com eles e ver a minha cara diante de tais divertimentos. Sadismo? Não! Companheirismo, compartilhamento... Trata-se de compartilhar elementos do universo infantil que para eles são extremamente divertidos e dos quais poucos adultos conseguem participar – até porque, infelizmente, muitas vezes são acomodados, indisponíveis ou não acham importante.

Essa provocação deles foi longe, até que chegou o dia da nossa viagem. Meu marido, Ruy, não pôde nos acompanhar, e lá fui eu, morrendo de medo. Durante a viagem, parecia que eu estava assistindo a um filme da minha vida. Que sensação incrível!

Sentei-me no banco de trás com as crianças, assim como a minha mãe se sentava quando a levávamos viajar. Aí começou a reprise:

— Manhê! Olha o Enzo, ele está olhando pra mim — reclama Giulia.

— Enzo! Se você não ficar quieto, voltam os dois para casa — ameaça minha filha Tarsila.

— Manhê! Agora o Enzo me lambeu! Ai, que nojo! Me dá logo o álcool gel.

Rio sozinha. Vejo-me no lugar da minha mãe, assistindo às brigas dos meus filhos nas viagens. Aquilo me dá uma satisfação imensa! É o ciclo vital familiar. As histórias se repetem.

A viagem foi longa e, ao chegarmos ao hotel, só deu tempo de jantar e de nos

acomodarmos. Fiquei com as crianças em uma suíte conjugada com a da minha filha e do meu genro. Quando eu estava deitada, tentando relaxar com as crianças, a Tarsila entrou correndo no quarto e começou a pular na minha cama. Ah! Logo as crianças se juntaram a nós e quase quebramos a cama.

Lembro-me de mim quando mãe e fico feliz. Vejo que consegui transmitir para minha filha a alegria de brincar. Eu me alimento de juventude olhando para ela.

Depois de uma noite deliciosa de sono pesado e sonhos leves, acordamos prontos para o tal “massacre da vó”. No carro:

— Pai, demora muito?

— Pai, você disse que era perto.

— Pai, será que o parque aquático já abriu?

— Pai, você vai levar mesmo a vó no tobogã da boia amarela?

— Você vai, vó?

Eu só concordava com tudo. Não conhecia nenhum dos brinquedos e, para não desanimá-los, eu ia dizendo sim. Na hora, eu inventaria qualquer desculpa para sair de mansinho.

Finalmente chegamos e eu comecei a ficar preocupada quando, ainda distante, vi a tal torre do tobogã da boia amarela.

Você não faz ideia! O troço tinha uns 20 metros de altura ou mais. Uma descida cheia de curvas, terminando numa reta final de cinco metros, tudo em queda livre. Ficávamos dentro de uma boia e éramos impulsionados pela queda d’água. “Caramba!”, pensei, “onde fui amarrar o meu burro?”

— Agora eu quero ver, mãe.

— É, vó! Agora a gente quer ver!

Olhei para o meu genro. Só ele sabia que eu estava com a lombar travada (eu não queria tirar o barato da turma).

— E aí, vai encarar, Betty? — ele me pergunta com um sorriso provocativo.

— Vamos nessa! Ou vai ou racha, Claudio. Não sou mulher de dizer não.

O trajeto para chegar até o embarque foi difícil, pois se tratava de uma escadaria sem fim, toda molhada e escorregadia, mas o meu delicado, educado e provocativo genro me cedeu a mão para que eu não escorregasse nem me machucasse (*maledeto*, duvido que ele fizesse isso com a mãe dele!).

Uma vez não enfartando depois do esforço para chegar lá em cima e com a

coluna ainda inteira, pensei que não podia ser tão ruim.

— Vó, você vai mesmo?

— Vou, Giulia. E vou com você!

Eu fui na frente e ela atrás. O troço deslizava sobre as águas e curvas a uma velocidade insuportável e, assim como uma montanha-russa, despencou do pico mais alto até cairmos, quicando feito uma pedrinha jogada no lago, em uma piscina. Não consegui conter gritos de desespero e de prazer durante o percurso.

Nossa, que sensação de vida! O medo se transformou em adrenalina e eu me senti a pessoa mais feliz do mundo naqueles poucos minutos radicais.

— Iupi! Quero mais!

E assim foi: para a minha alegria e a felicidade de todos, passamos um dia sensacional. Todos tínhamos 5 anos de idade, livres, leves e soltos em um emocionante parque aquático. A velhice está na cabeça das pessoas. Sarei de tudo. Acho que a minha dor lombar era psicossomática. Eu estava somatizando o medo e assim teria uma boa desculpa para me livrar do desafio.

Quem foi que disse que crescer, tornar-se adulto, implica ser sério e perder a capacidade de brincar? Implica perder a capacidade de surpreender e surpreender-se? Não podemos deixar de nos maravilhar como crianças diante do que o mundo tem a nos oferecer de bom.

5. Avós: a força do afeto que se transforma em amor



Quando falo em afeto, não me refiro somente a carinho, cuidados, paparicos e mimos. Afeto também é educar, orientar, chamar a atenção, ficar bravo. Ser uma pessoa afetuosa é saber a medida exata de cada emoção, de cada sentimento, e transmitir isso ao outro num clima de “querer bem”.

Afeto implica acolhimento e aceitação, mas também saber dar limites, saber exercer a autoridade sem autoritarismo.

O afeto demanda certo grau de amizade. Aquela amizade gostosa que protege, mas não é cega. O importante é ter uma postura amiga. Os avós sabem conversar com os netos e ouvi-los. Se não sabem, deveriam saber.

Em nossa chácara, meu marido trabalha em seu laboratório de eletrônica. Lá ele desenvolve os projetos secretos da nossa empresa de áudio, para protegê-los da espionagem industrial. Um dia, as crianças estavam entediadas e, portanto, irritadas.

— Vó, olha a Giulia... Ela está olhando pra mim – reclama Enzo.

— É nada, vó! – responde Giulia, a irmã mais velha. — Esse menino é um bobo. Será que eu nem posso olhar na direção dele?

— Vó, ela tava olhando pra mim, sim, e me mostrou a língua, essa idiotinha...

— Opa! Vamos parar com isso que eu não estou gostando dessas ofensas — pontuo firmemente.

E, procurando mudar o foco, sugiro:

— Giulia, venha cá, me ajude a pintar um quadro.

Já estou pensando em outra atividade para fazer com o Enzo – simultaneamente, pois sabia que seria impossível para os dois se dedicar à mesma coisa.

— Eu também quero, vó! — diz Enzo.

— Ah, não! Se ele pintar, eu não pinto! — reclama Giulia, enquanto Enzo lhe mostra a língua.

Antes que uma nova briga se iniciasse, sugeri:

— Enzo, por que você não dá uma chegada no laboratório do vô e pergunta se ele precisa da sua ajuda para enrolar, desenrolar ou cortar fios?

— Eba! Boa ideia, vó.

E lá foi ele, todo animado, para o alívio da Giulia. Chegando ao misterioso, curioso e proibido laboratório, Enzo perguntou ao Ruy:

— Vô, posso te ajudar?

— Ih, Enzo, nem chegue perto do vô. Estou trabalhando com uma coisa muito perigosa e você pode levar um choque.

— Mas, vô, o que é isso? — perguntou Enzo, já mexendo nas coisas do avô.

— Espere aí, pequenin (modo como o Ruy chama os netos), que eu vou perto de você.

O avô se aproximou, impedindo o menino de chegar perto da zona de perigo. Foi até ele com a fita isolante e disse:

— Quer ver uma coisa que o vovô vai fazer com você?

Em seguida, enrolou o Enzo inteiro com a fita isolante, deixando-o parecido com uma múmia.

— Isso é pra você não mexer em nada e não se machucar — disse-lhe o inventivo, carinhoso e paciente avô. — Agora pode ficar aqui.

É claro que o Enzo não quis ficar lá. Imediatamente voltou todo satisfeito e rindo, com a carinha mais sapeca do mundo, e provocativamente disse à irmã:

— Giu, olha só o que o vô fez comigo! Ele é muito engraçado! — e começou a andar pela varanda como se fosse uma múmia. Morremos de rir.

A relação entre pais e filhos costuma ser permeada de tensão. Os avós têm o coração amaciado.

Em outra ocasião, quando o Enzo estava com 6 anos e começando a se alfabetizar, surgiu certa tensão na família. Ele e Giulia estudavam na mesma escola e, como a irmã era – e é ainda – uma aluna exemplar, ele tentava seguir seus passos. Quem nunca viu esse filme?

Ao deparar com as dificuldades inerentes ao processo de alfabetização, Enzo

começou a apresentar alguns bloqueios, devido ao medo do erro e do fracasso. Ele se negava a ir à escola, a fazer as lições e a tentar ler e escrever. Tudo muito natural, nessa etapa do desenvolvimento infantil, mas sofrido. Além disso, como a maioria dos meninos, estava interessadíssimo nos palavrões que aprendia e muito malcriado.

Quando percebi que ele estava sofrendo e se isolando da família, triste e acabrunhado, apresentando um conflito entre o desejo de aprender e o medo de errar, comecei a fazer com ele algumas brincadeiras:

— Enzo, meu loirinho, você já apanhou hoje da vó? Ainda não? Vem cá que eu vou te dar uma surra! — Essa foi a forma que encontrei para me aproximar dele, pois só assim ele saía do cantinho em que se metia e corria pela casa a fugir de mim. Aí eu o pegava, colocava de bruços em meu colo e batia suavemente em seu bumbum. Ficou estabelecida essa brincadeira entre nós. Sempre que ele ia à minha casa eu fazia isso; quando eu esquecia, ele dizia:

— Vó, eu ainda não apanhei! — e me provocava rebolando.

Quando nosso vínculo ficou bem forte, eu comecei a pedir que ele me ensinasse os tais palavrões, ao mesmo tempo que lhe explicava o significado de cada um. Aprendi montes! Até gestos obscenos. E juntos começamos a gritar palavrões pela chácara, combinando que só poderíamos dizer aquelas coisas “horrorosas” naqueles momentos. Ele achou o máximo. Pronto: eu conseguira baixar sua tensão e sua agressividade. Enzo estava em minhas mãos e agora eu poderia tocar no seu ponto nevrálgico: as suas dificuldades na escola.

Não adianta você querer ensinar a uma criança enquanto existe um bloqueio. O primeiro trabalho a ser feito é investir no vínculo afetivo, fortalecendo-o. Afinal, a criança aprende primeiro aquilo que lhe passa pelo coração. Então propus:

— Enzo, que tal aprender a escrever e a ler esses palavrões?

— Da hora, vó! — disse ele, todo animado.

— Boa! Você vai aprender a escrever “cocô”. Que tal?

Tenho de começar com sílabas simples e letras que ele já conhece. Apresento a Enzo as letras de plástico e peço que monte a palavra. Como ele já tem alguma noção, logo monta a sílaba “co”.

— Tá certo, vó?

Com cuidado, para que ele não se desanime, apenas digo:

— Certíssimo! Mas olhe bem e me diga se não falta só uma coisinha.

Ele lê: “Co”...

— E agora, Enzo? Para o cocô sair inteiro e não ficar preso nem um pedacinho no seu bumbum, o que falta?

Ele lê de novo, ri e completa:

— Falta outro “co”!

— Isso, garoto!

E foi entre cocôs, puns, bundas e outros termos impubescíveis que o meu neto tomou gosto pela leitura. Você gostou do meu método ou ficou horrorizada?

Tem gente que fica horrorizada com tudo que lhe foge à regra (falsos moralistas, talvez), mas se você gostou do meu “método de alfabetização” use e abuse dele. Se não gostou, precisa rever os seus conceitos. Nós, adultos, temos de aprender maneiras de conquistar a criança e de entrar em seu mundo. Não espere que ela dê esse passo nem queira trazê-la para o seu mundo adulto.

Voltando à história do Enzo, é esse tipo de intimidade, de parceria e cumplicidade, de entendimento e aceitação, de afeto e amor que marca os verdadeiros encontros. Encontros esses que nos fazem ter histórias para contar.

Após a década de 1980, aumentou a expectativa de vida do ser humano, assim como o número das separações familiares. As mulheres entraram de cabeça no mercado de trabalho, os casos de gravidez na adolescência cresceram assustadoramente e subiu o número de mortes por violência, abuso de drogas ou doenças terminais. Os pais estão fora de casa por muito tempo. Consequente e historicamente, houve um crescimento no papel dos avós.

Falando de afeto, os avós dão um suporte insubstituível nos casos de separação familiar, conflitos entre filhos ou morte de um dos pais. A assistência emocional e organizacional prestada por eles faz que a família consiga se estabilizar novamente e se readaptar à grande quebra de equilíbrio. Eles servem de pais substitutos, que medeiam a angústia sofrida pelos netos.

O livro autobiográfico *Hoje eu sou Alice*, de Alice Jamieson (Larousse, 2010), narra a trajetória da autora, vítima de transtorno de personalidade múltipla. Alice foi abusada pelo seu próprio pai; sua única ligação com a realidade era o forte vínculo afetivo que a unia aos avós, principalmente ao avô materno.

Meu avô tinha olhos de uma cor azul clara que olhavam para mim cheios de um amor puro e incondicional. Eu não tinha de fazer ou ser nada para ser amada por vovô; só tinha de ser eu mesma, o que era diferente da vida em casa, onde me sentia como se o fardo de manter a família unida estivesse sobre meus ombros.

Eu dizia:

— Vovô, faz um desenho para mim?

Ele então pegava seu caderno de rascunhos e desenhava como uma criança costuma desenhar, naturalmente, sem preparação, uma paisagem impressionista que ganhava vida à medida que seu lápis dançava pela folha.

Ao longo de anos perdidos para as drogas, hospitais psiquiátricos, sofás em flats de que não me lembro mais, em casa de amigos também apagados da memória, consegui me ater à lembrança das Palmeiras Ondulantes das Ilhas Tropicais – um desenho a tinta de duas palmeiras em um horizonte distante. Sempre pensei naquelas duas árvores como se fôssemos eu e o vovô em algum lugar distante e seguro.

[...] Vovô estava lutando pela vida... Desfiz as malas [...] Assim que as portas foram abertas no horário de visita, entrei apressadamente na enfermaria. Vovô estava pálido e parecia mais velho com seu pijama listrado. No momento em que me viu, contudo, ele sentou-se na cama, depois pegou minha mão e perguntou:

— O que seria de mim sem minha bonequinha?

E daquele dia em diante ele começou a se recuperar [...]

[...] Exceto quando eu estava com os meus avós, o meu sorriso era sempre falso.

Veja: um vínculo afetivo sólido com os avós pode se transformar na única forma de sobrevivência de uma criança. Afeto é algo delicado de dar, principalmente se o seu vínculo com genro, nora e filhos não for muito bom.

Sei que você vê muitas atitudes das quais não gosta, que considera erradas ou prejudiciais à família de seus filhos. Sei que fica dividida entre falar e calar-se. Se você fala, vira vilã; se cala, torna-se omissa ou cúmplice. O que fazer? Cada caso é um caso, mas o bom senso é sempre a melhor medida.

Já vi casos de filhos, genros ou noras que se drogam, casos de pais negligentes, ausentes, comprometidos psíquica ou emocionalmente... Diante de um caso grave, você entra na história e compra uma briga ou diz que vai ao banheiro e sai de mansinho?

Aja conforme a sua consciência manda. Não se cale a ponto de adoecer e se omitir diante de uma tragédia anunciada, mas também não fale feito uma matraca. O melhor é colocar o que lhe preocupa e depois calar.

Você pode educar seus filhos a seu modo quando eles são pequenos. Depois

que crescem, deve tomar cuidado com o que diz. Afinal, eles precisam aprender com os próprios erros.

Por mais que você seja *expert* em um assunto, se faça de boba. Opine somente quando consultada. Os filhos precisam saber que sabem e, mesmo que você opine, eles seguirão aquilo que pensam ou desejam. Ou seja, na maioria das vezes o que você disser não servirá para nada – a não ser que você diga exatamente aquilo que eles querem ouvir.

Aprenda a se desapegar, a se tornar desnecessária. Cuide da sua vida!

- » Desenvolva pensamentos positivos e saudáveis.
- » Olhe atentamente, para enxergar as coisas e as pessoas boas que a cercam.
- » Afaste-se de pessoas negativas.
- » Fale de forma amorosa.
- » Leia obras estimulantes.
- » Faça diferença na vida do outro: um pequeno gesto basta.
- » Elabore projetos para a sua vida, não para a dos outros.
- » Pense antes de dizer “não”.
- » Aprenda algo novo diariamente.
- » Tome cuidado para não apontar os defeitos dos outros de forma cruel.
- » Cante! Quem canta seus males espanta.

6. Avós: renovação que se transforma em reinvenção



Como eu disse antes, em geral o relacionamento entre pais e filhos é permeado de tensão. Os pais têm o compromisso de educar, e muitos exageram nisso. Resta uma relação cheia de cobranças, mágoas, dívidas. E os filhos, até o fim da vida, tentam provar aos pais (e depois a si mesmos) que são capazes e potentes.

A avosidade é a grande oportunidade de renovar o vínculo com os filhos, resolver antigos conflitos, repensar novos papéis. É ceder o lugar para que os filhos ocupem uma posição que não lhe pertence mais. Ceda o espaço necessário para que a sua filha ou nora se torne verdadeiramente mãe. Abandone o seu poderoso papel de mãe. É preciso que você faça essa passagem e mude de identidade.

Quando nasce o neto, os avós precisam modificar (para melhor) o relacionamento que tinham com os filhos e desenvolver o vínculo com a criança – que, afinal, representa o seu futuro genético e familiar.

Eu digo que me tornei uma pessoa melhor, e até eterna, a partir do momento em que os meus filhos me fizeram avó. Eterna porque os meus genes permanecerão vivos e presentes a cada nova geração. Sempre nascerá um *bambino* que herdará alguma característica deste ser que vos escreve.

Os avós também costumam se ligar muito aos netos como defesa contra a crise da meia-idade: os questionamentos que o envelhecimento traz com respeito às realizações pessoais e à angústia da morte, que cada dia fica mais próxima. A forte ligação com o neto acaba sendo uma forma de reparar a vida e os erros que os avós acreditam ter cometido com os seus próprios filhos. Os netos aplacam a solidão dos avós. “Eu vivo com as pessoas que criei, e isso sempre fez menos aguda a minha solidão essencial”, diz o escritor americano Carson McCullers.

Quanto melhor for a relação entre os avós e a família de seus filhos, mais

fortalecido será esse vínculo. Os avós precisam prestar muita atenção aos modelos que transmitem, pois estes ecoam fundo na identidade dos netos.

Por que a avosidade traz a oportunidade de renovação e de reinvenção? Porque, além de ajudar a resgatar o vínculo com os filhos, os netos auxiliam os avós a superar a crise da meia-idade. Todos crescem nessa maravilhosa relação de troca!

A maioria das avós do nosso século é formada por pessoas jovens, ativas, produtivas e esclarecidas. Vai me dizer que você não é isso tudo? Seus filhos é que ainda não perceberam.

Estudos mostram que as crianças e os adolescentes que convivem com avós são mais felizes. Indicam, ainda, que 87% das crianças brasileiras sentem-se mais alegres quando estão com os avós. É um dado bonito, mas implica alguns cuidados. Você pode ser cúmplice de seus netos, mas não esconda nada que seja grave. Não entre em confronto com a educação que os pais professam – e, principalmente, não discuta esse assunto com os pais na frente da criança.

Seus conselhos devem ser dados em *off*. Olhe para os pais do seu neto como pessoas do seu nível, de igual para igual. Nada de falar de mãe para filho.

Tem mais: nada de ficar na maternidade com a sua filha quando o seu neto nascer. Esse lugar é do pai da criança! Se ela lhe pedir que fique, tudo bem. Porém, deixe que os pais cuidem da criança e deem o primeiro banho. Cabe a eles incluir você na relação. Não vá se oferecendo nem se antecipando às tarefas. Ajude a cuidar da criança sempre que solicitada, mas não se faça de criada.

O nascimento de um neto é um momento de refletir sobre a própria maternidade, mas muitos conceitos mudaram nas últimas décadas. Acabe com os mitos de que existe leite materno fraco, canjica e cerveja aumentam a produção de leite, chá de erva-doce acaba com as cólicas, deixar o bebê chorando no berço fortalece os pulmões.

Pare de criticar as orientações do pediatra da criança. Sei que no nosso tempo era tudo diferente, mas não cabe a nós tomar as decisões concernentes ao bem-estar da criança. Não queira mudar as pessoas. Pare de reclamar. O tempo que você passa reclamando pode ser usado para seu autoaperfeiçoamento. Você é a única responsável pela sua felicidade e pelo seu sofrimento.

Quando eu estava com 35 anos e meus filhos começaram a sair para as baladas,

tornei-me uma pessoa insuportável até para mim, pois queria manter o controle sobre eles e sentia que me escapavam das mãos. Dando-me conta da minha impotência, pensei: “Se eu já estou assim enquanto eles têm 13 ou 14 anos, como ficarei quando crescerem e resolverem sair de casa?” Resolvi me trabalhar: fui fazer psicoterapia e em seguida entrei na faculdade de Psicologia. Fui salva de mim, me reinventei! Hoje, consigo lidar com o desapego – a mais importante e difícil das funções maternas.

7. Avós: parceria que se transforma em cumplicidade



Lembre-se: você é apenas uma parceira na educação do seu neto e uma cúmplice nas questões em que houver coerência. Uma auxiliar na resolução de problemas e não uma criadora de casos. Hoje, quando as crianças são terceirizadas, é muito comum os pais entregarem os filhos aos avós para complementar os estudos em outro país, trabalhar no exterior ou se ver livres deles por qualquer outro impedimento.

Avós carentes entram nessa onda ingenuamente e colocam o neto dentro de casa sem pensar nas consequências dessa atitude. Afinal, tudo parece perfeito. O casal precisa viajar por um tempo para se garantir no trabalho e, já que (sempre o “já que”) vocês e o seu neto se dão bem, o “embrulho” fica na sua casa. A criança não precisa mudar a rotina, afinal os pais voltam daqui a um ano ou dois, visitarão a criança nas férias e tudo fica bem... Para o casal.

Esse tipo de parceria não se transforma em uma boa cumplicidade. Os avós estão sendo cúmplices de pais acomodados, negligentes, omissos e folgados. Além disso, estão assumindo um risco muito grande ao ficar com o neto, independentemente da idade que ele tiver, sobretudo se for adolescente.

Ao assumir a tarefa de cuidar integralmente do seu neto, a primeira consequência será a de que aquela relação gostosa com o guri vai se transformar em um inferno, devido aos deveres que os avós têm de assumir e às cobranças que o neto sofrerá. E mais: os avós não têm o mesmo fôlego que os pais. A natureza sabe o que faz: dá filhos a quem é jovem.

Se a criança é pequena, será difícil lidar com a manha. Você não terá energia para se levantar à noite nem para satisfazer seus caprichos, que inclusive deverão piorar com a ausência dos pais. Além do mais, a agenda dos pequenos hoje é alucinante: balé, natação, inglês, tênis, fonoaudióloga...

Se seu neto for adolescente, a questão fica ainda mais complicada. Você vai enlouquecer com as saídas para as baladas, com o entra e sai de amigos, com as notas baixas, com as preocupações relativas a sexo, drogas e más companhias.

Pior ainda se, de longe, os pais interferirem nas suas atitudes, questionando ordens, tirando a sua autoridade, ou interferindo nas suas regras. Pense bem: cumplicidade e parceria, sim; terceirização, não.

Filho tem de ficar com os pais, estejam eles onde estiverem. Você já criou seus rebentos. Qualquer coisa que dê errado será de sua responsabilidade. Sei que você acha que cuidará melhor dos seus netos do que os seus filhos. Tudo bem, fique com eles nas férias. Mas não vale ter a babá junto, muito menos o motorista e a cozinheira.

Se você é uma avó participante – daquelas que brincam por horas a fio, navegam na internet, dão banho, comida e colocam para dormir –, pense no seguinte: você quer fazer isso diária e obrigatoriamente?

Ah, não vale bater nem colocar de castigo! Já vi muito avô tirar o cinto da calça e ameaçar o neto (como fazia com seus filhos). Hoje, as coisas se resolvem no diálogo. Por outro lado, você vai pensar duas vezes antes de criticar os seus filhos.

Pense: você é mãe e avó. A boa mãe é aquela que, com o passar do tempo, consegue se tornar cada vez menos necessária. Isso não implica abandonar os filhos, mas permitir que seu amor não gere superproteção nem uma relação de dependência, a ponto de os filhos não conseguirem resolver nada sozinhos ou se sentirem culpados por querer ser donos do próprio nariz.

O tal do cordão umbilical nunca se rompe. Ele é elástico. A cada fase da vida é preciso alongar ou encurtar esse cordão. O amor materno não é estático. Deve ser um processo contínuo de transformação e de libertação, até o dia em que os filhos construam a própria família.

Os filhos precisam ter a certeza de que você está sempre ao lado deles, acompanhando-os no caminho que escolheram para trilhar. Isso implica acolhimento, cumplicidade, aceitação e cuidado a distância. Ao aprender a ser desnecessária, você se transformará para sempre em uma figura de apoio firme, respeitada e de grande valia, toda vez que seus filhos precisarem.

Deixe de lado essa mania de se preocupar com tudo, até com a empregada do

casal. Onde tem avó metida empregada não para. É ciúme? Também! Preocupação crônica pode causar prejuízos emocionais e físicos. As emoções negativas causam tensão, dores crônicas, irritabilidade, estresse e doenças. Além disso, falar o tempo todo das suas preocupações irrita os outros, afasta-os e mostra quanto você é chata e imatura.

Para manter um bom vínculo com os familiares é importante:

- » Ter determinação – se sentir que está errada, mude! Use a criatividade e transforme seus hábitos e comportamentos negativos. Seja determinada, não desista!
- » Ter argumentação – expresse o que sente por meio de um bom diálogo e de argumentação sólida. Saiba ouvir o outro e ceder quando preciso.
- » Manter o bom humor – pessoas mal-humoradas são insuportáveis.
- » Saber elogiar – você não é perfeita!
- » Saber perdoar – perdoe a si, aos outros e saiba pedir perdão.
- » Ser criança – permita-se brincar, viver em processo de vir a ser, pois para a criança só existe o hoje.

Surpreenda! Viva se reinventando!

Quando a Giulia, minha primeira neta nasceu, eu tinha 55 anos. Enquanto ela era bebê, eu a curti demais, mas quando ela começou a crescer, lá pelos 3 anos, e a me requisitar para brincadeiras passei a sentir as limitações da idade.

Uma criança de 3 anos exige muita energia, disponibilidade e criatividade. Entrei num tipo de crise existencial, pois minha cabeça era inquieta e moleca e o meu corpo, não. Cabeça e corpo começaram a brigar. Eu não me conformava em não poder ser com os meus netos a mãe que havia sido para os meus filhos. Porém, buscando a criança dentro de mim e me reinventando, voltei a ser a “Betty canivete, cai no fogo e não derrete” que eu fora na infância.

Sempre que eu e o Ruy ficávamos com a Giulia na chácara, nós lhe ensinávamos algumas das nossas travessuras infantis. Naquele dia seria escalar altos barrancos de terra e descer escorregando sentados. Bundas sujas e calças furadas, para o horror da minha filha Tatá.

— Mãe, isso é perigoso! Ela só tem 3 anos! Além disso, todas as roupinhas voltam estragadas — dizia a Tatá.

— Relaxe, Tatá. Deixa com a gente. E já falei pra você não mandar a Giu pra cá com roupa nova.

Apesar de divertida, a brincadeira era extremamente cansativa. Devo confessar que não é fácil subir e descer várias vezes os barrancos, que chegavam a ter cinco metros de altura. Você sabe, “pra descer todo santo ajuda, mas pra subir...”

Ao brincarmos no barranco, eu sempre dava um passo em direção ao alto, puxando a Giu pela mãozinha para que ela subisse também, e então prosseguíamos seguidas por Ruy, que nos acompanhava tendo a nossa gigante cadela da raça dogue alemão, a Jamantha, presa à guia. Porém, certo dia, numa dessas passadas, travei a coluna e empaquei feito mula velha.

A Giulia ficou no alto, sozinha, enquanto eu não descia nem subia. Ela começava a se desequilibrar enquanto o Ruy, lá atrás, se entendia com a nossa cadela – que queria comer todo mundo. Ela era uma fera! Enquanto isso, gritava para a Giu:

— Calma, calma, pequenin, que o vovô tá chegando.

Foi aí que contamos com a ajuda da Jamantha:

Ela era muito forte e começou a servir de tração para que o Ruy subisse o barranco com facilidade. Um pé cá e outro lá, ele já estava com a Giu no colo. E eu? Empacada.

Então, o Ruy soltou a guia da Jamantha para que ela me puxasse. Acontece que a Jamantha era meio bipolar e também tinha problemas de identidade: ora era uma fera, ora um *poodle*. Naquele momento, ela encarnou o *poodle* e veio em minha direção sem freio. Imagine você: uma cavalona de 85 quilos, que em pé media 1,85m, descia desenfreada em minha direção. Quando olhei praquilo, coloquei as mãos na cabeça e pensei: “Seja o que Deus quiser”. Juro, imaginei que ia morrer daquela forma. “Ai, Senhor, a Tatá estava com a razão”, eu pensava.

Jamantha começou a me lamber, puxar os meus cabelos, pular sobre mim. Eu gritava:

— Sai, bichão, passa... Ruy, pelo amor de Deus, faça alguma coisa!

— Para, Jamantha! Vem cá, bichão! — ele a chamava. Ela parava, olhava para ele e se voltava feliz para me infernizar.

Num desses momentos, consegui pegar a guia e, com um forte tranco,

Jamantha me desentalou. Até hoje escuto o estalar da minha coluna.

Isso acabou se transformando na nossa brincadeira mais divertida. E assim fizemos. Depois daquele dia, passamos a usar a Jamantha para nos puxar barranco acima. A Giulia dava gritinhos de alegria.

Mas a pequena foi crescendo, crescendo... E um dia me fez voltar a fazer algo que nunca pensei que pudesse. Giulia me fez voltar aos melhores momentos da minha infância. Com muito medo, mas arriscando tudo – até a vida –, voltei a montar a cavalo. Aos 40 anos, depois que desenvolvi graves problemas de coluna, parei de montar. Porém, diante do desejo da minha neta (talvez herdado da avó aqui), eu a coloquei no colo, montada num alazão garboso, e saímos a galopar em uma das praias mais lindas de Angra dos Reis.

Durante as férias, fomos passear perto da pousada onde estávamos hospedadas e senti cheiro de cavalo. Seguindo aquele delicioso odor, descobrimos uma estrebaria. Fiquei louca! Quantos animais lindos! Meu coração bateu forte e a minha alma se tornou criança.

— Olha, Giu! Vem cá! Não precisa ter medo! Olha que cavalo lindo! Passa a mãozinha nele.

E o bicho garboso colocava uma das patas à frente e baixava a cabeça para ser acariciado.

Nisso, um peão se aproximou e perguntou se eu queria montar. Perplexa, não consegui dizer não.

— Vamos montar, Giu?

— Eba! Vamos, vó!

Eu estava acompanhada das minhas amadas sobrinhas Patricia e Denise. A Denise era minha companheira de cavalgadas na infância. Bateu aquela coisa... Denise acabou montando com a filha, Antonia, e eu com a Giulia – como a Pat sempre foi mais cautelosa, ela nos acompanhou com a neta em uma charrete.

De início, íamos tranquilas a pequenos trotes, mas quando a minha criança olhou para a criança da Denise e nos demos conta de que estávamos revivendo nossa história ela não aguentou e eu disse:

— Segura, peão! Vamos galopar!

— Corre mais, vó! Mais! Mais!

Juro que me senti como uma menina de 12 anos. Que prazer galopar com a

minha neta! Eu ensinara meus filhos a galopar, e chegara a vez de fazê-lo com minha netinha. Missão cumprida. Venci a dor, o medo e o impedimento físico. Surgiu uma nova pessoa e voltei a cavalgar. Mas veja: estou com 65 anos e penso que agora devo puxar o freio de mão. Sei que um tombo nessa idade não será nada bom. Aquela foi, de fato, a minha real despedida.

Em compensação, ainda consigo ensiná-los a mergulhar e a nadar. E, por outro lado, eles me ensinam a jogar *videogame*. Confesso que não gosto, pois é muito parado e complicado. Mais fácil é subir barrancos, fazer campeonato de lançamento de pedras e guerra de travesseiros. Isso me faz sentir viva. Digo aos meus filhos: “Não se preocupem comigo. Passem a se preocupar no dia em que vocês me virem ensinando crochê e tricô às minhas netas e jogando damas com os meninos. Aí significa que estou muito mal”.

8. Os tipos de avó



Ao longo de minha experiência profissional conheci filhas, noras, sogras e avós de todos os tipos. Aqui, vou falar um pouco das modalidades de avó: a ansiosa, a intrometida, a camarada, a ranzinza... Com isso, meu objetivo é que você analise seu comportamento e verifique se está exagerando demais em alguns aspectos ou deixando outros de lado. Não existem avós perfeitas, assim como não existem pessoas perfeitas, mas a autoanálise é sempre um exercício curioso e benéfico.

A avó de primeira viagem

Dependendo da situação, a notícia da gravidez de um filho pode ser sensacional... ou uma verdadeira bomba. Numa época em que a gravidez na adolescência está se transformando em problema de saúde pública, não é muito bom receber essa notícia. Pais de adolescentes grávidos precisam acabar de criar os próprios filhos e ainda assumir os netos.

Quando tornar-se avó está dentro dos planos e projetos da família, tudo fica mais fácil. Porém, alguns homens e mulheres se assustam com a avosidade. Para essas pessoas, essa etapa pode representar a entrada na meia-idade. Mas isso passa!

Para a maioria dos indivíduos, a avosidade representa o mais alto grau de promoção na vida. Um caminho traçado no qual se alcança a plenitude. O primeiro neto costuma vir carregado de expectativas e idealizações, mas também pode chegar acompanhado de conflitos e angústias. De qualquer forma, sempre aparecem novas responsabilidades, que podem ser simples ou complicadíssimas.

Eu sempre quis ser avó, mas nunca pensei em receber essa notícia naquele dia. A Tarsila (minha terceira filha, que mora no interior de São Paulo) não andava se sentindo bem. Estava fazendo alguns exames e me deixando preocupada. Um

dia, ela ligou e disse que viria a São Paulo para mostrar os exames ao seu médico.

Como eu estava muito preocupada com sua saúde, convidei a ela e ao marido para jantar. Eu queria levá-la a um pequeno bistrô, para que se distraísse um pouco. Achei que eles estavam um pouco isolados lá no interior e precisavam quebrar a rotina. Aproveitei e convidei meus outros filhos, que não viam a irmã havia algum tempo. Estávamos tomando um aperitivo quando ela disse:

— Mãe, dê uma olhada no exame antes de eu mostrar ao médico. Estou ansiosa. Veja se você sabe o que é isso que está escrito.

Ela me entregou o envelope e eu, preocupada, o abri. Li e não entendi: POSITIVO. Meu coração disparou. “Seria um câncer?”, pensei.

Reli aflita e, sem conseguir entender, mostrei ao meu marido: POSITIVO. O que seria aquilo? Eu pensava no pior. Ele leu e ficou em silêncio. Tomei o papel da mão dele e resolvi ler o nome do exame: teste de gravidez.

A ficha caiu. Fiquei paralisada por um instante e comecei a chorar compulsivamente. Não conseguia parar de chorar. Chorei como nunca pensei que fosse chorar na vida. Não conseguia explicar aos irmãos, que àquela altura já estavam desesperados devido à minha reação.

O restaurante parou e eu fiquei assim... Exposta totalmente... Quando me recuperei, minha filha veio me abraçar e eu chorei de novo. A minha pequena Tatá estava grávida! Eu olhava para ela e via uma menina... Não sei descrever o giro que a minha cabeça deu! Aí comecei a rir, mas a emoção me fazia chorar... E eu ria e chorava ao mesmo tempo. Que loucura!

Quando a minha netinha Giulia nasceu e eu a vi pela primeira vez no colo da enfermeira, começou tudo de novo! É tão bom ser avó!

Como eles moram no interior, compramos uma chácara no mesmo lugar só para poder curtir mais a Giulia. Passamos todos os fins de semana, feriados e as férias juntos. A Giulia me trouxe muitas emoções ao engatinhar, dar o primeiro passinho... tudo comigo junto.

Ela tinha muitas chupetas. Um dia, ao ficar comigo, levou um tombinho de nada. Chorou tanto que fiquei desesperada. Coloquei-a no colo do Ruy, afobada, e disse:

— Calma, meu anjinho... A vovó vai buscar uma “bubu” (chupeta) pra você.

Toda atrapalhada, eu não conseguia abrir o armário e o choro aumentava. Até que achei uma.

— Pronto, filhinha, pega a “bubu”. Vem pro colinho da vovó.

Ela olhou para a “bubu” e, chorando mais ainda, falou:

— Eu quero laranja!... (laranja)

Imediatamente larguei a chupeta e saí em busca de uma laranja, mas não encontrei nenhuma em casa. Giulia chorava cada vez mais. Bati na porta da vizinha e obtive uma laranja. Voltei mais tranquila. Descasquei a fruta e, ao entregar a ela, aconteceu uma cena extremamente engraçada.

— Toma, filhinha, a laranja.

A Giulia parou de chorar de pronto. Ficou assim, no colo do avô por alguns segundos, com cara de “não estou entendendo nada”. Aí reiniciou o choro.

— O que foi, amor, a vovó já te deu a laranja!

— Eu quero a “bubu laranja”!

Ah, ela queria a chupeta cor de laranja! A sua preferida. Até hoje ela me pede para repetir essa história e morremos de rir do meu desespero. Depois de quatro anos, a Tatá engravidou do Enzo. E em seguida vieram os outros netos. A cada criança nascida, uma emoção nova e intensa.

O Gael, nem te conto!

A Beatriz, que linda!

A Nina, tão esperada!

E a Manuela, o que dizer?

Cada neto que nasce é uma expectativa e uma emoção distinta. Tudo se renova, é um recomeço – diferente, inesperado. Novas aprendizagens, novas experiências e muitas surpresas. Embora eu já tenha passado pela experiência de ser mãe de quatro filhos, tudo é novo de novo! Segundo a contabilidade da minha prole, talvez ainda venham mais dois ou três netos. Não sei se virão, mas já os amo.

Se você está prestes a ser avó pela primeira vez, tente controlar sua ansiedade. Seu papel é o de tranquilizar os pais de seu neto. Utilize sua experiência somente se for consultada. Às vezes, o silêncio e um abraço acalmam mais que um monte de conselhos que serviram para você, mas podem não ajudar os futuros papais.

A avó que cria

São vários os motivos que levam os avós a ter a guarda dos netos: pais desequilibrados, dependentes químicos, negligentes; pais que vão morar no exterior; pais menores de idade; pais que falecem... Nenhuma criança deveria ser órfã, e nenhum pai deveria perder seu filho, mas precisamos encarar a realidade. Se há algo de bom nisso é o seguinte: pesquisas comprovam que as crianças que são amparadas por avós saudáveis e carinhosos têm mais chance de se recuperar do trauma e crescer saudavelmente.

É claro que não é nada fácil criar um neto, principalmente quando se planeja fazer outras coisas na meia-idade – viajar, descansar, ter tempo para o lazer, não se preocupar com a educação de crianças. Mas nem sempre a vida sai do jeito que a gente quer e muitos avós acabam assumindo os netos. O número de famílias lideradas por avós cresceu aproximadamente 50% da década de 1990 até hoje.

Avós que criam os netos precisam ter mais firmeza e autoridade e, ao mesmo tempo, ser dóceis. É difícil, pois a distância entre uma geração e a outra atrapalha. Os avós precisam se atualizar, mas também não podem se violentar a ponto de deixar de lado seus valores. Principalmente nos dias atuais, em que os pais pouco educam e muitos valores estão invertidos.

É duro ter de educar os netos porque você perde o privilégio de somente curtir e de poder ser flexível. Os netos também perdem o privilégio de ter simplesmente avós que os mimem.

Pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2011 mostra que 3,5 milhões de crianças brasileiras são criadas pelos avós. Estes também conquistaram, com a Lei n. 12.398/11, o direito de visitar os netos diante do divórcio ou do impedimento dos pais. Mas é bom lembrar que esse direito é conquistado se o juiz considerar os avós idôneos. Já vi muitas coisas horríveis na clínica, como avô pedófilo e avó dependente química.

O fato é que os avós que criam os netos costumam encontrar dificuldades. Atualmente, com os estudos das neurociências, sabemos que os meninos são diferentes das meninas em vários aspectos; assim, a estimulação enquanto bebês deve ser diferenciada. Não é meu objetivo falar sobre as etapas do desenvolvimento infantil, mas dou a seguir algumas dicas para criar seu neto.

Bebês até um ano: como os meninos falam mais tarde que as meninas, é necessário que se converse mais com eles. Narrar o dia a dia, por exemplo: agora a vovó vai dar um banhinho gostoso em você, trocar a sua roupa, dar mamadeira etc. Tanto os meninos quanto as meninas não devem ser deixados na cadeirinha ou no cercado por muito tempo. Eles precisam ser estimulados para desenvolver a esfera motora. Devem se exercitar, desenvolver o equilíbrio e a postura. Os meninos têm mais dificuldade de se acalmar sozinhos, portanto podemos deixá-los chorando por um pouco mais de tempo – para que aprendam a colocar a chupeta na boca, por exemplo. Por outro lado, como a menina se acalma com mais facilidade, é preciso tomar cuidado para que elas não fiquem sozinhas e sem estimulação.

Crianças até 4 anos: o importante é estimular os cinco sentidos com objetos de cores, tamanhos, formatos e consistências diferentes, explorando os sons e os movimentos. Os meninos, por serem mais ativos, buscam brinquedos que se movem. As meninas precisam ser mais estimuladas para as atividades físicas. Aos 3 anos, eles preferem brincar com alguém do mesmo sexo. Lá pelos 4 anos, os meninos são melhores nas tarefas visuais e espaciais, tendo as meninas mais habilidades digitais. É bom estimular o menino a desenhar ou a escrever e estimular as meninas a montar peças e quebra-cabeças.

Crianças dos 4 aos 5 anos: tanto os meninos quanto as meninas devem aprender a lidar com a tecnologia; as aulas de robótica, por exemplo, são interessantes. Como os meninos têm mais dificuldade de se manter concentrados, precisam aprender a falar em voz alta o que estão fazendo. Ler em voz alta também ajuda. As meninas precisam mais de jogos de montar, mapas e quebra-cabeças. O xadrez é um jogo que auxilia ambos os sexos a desenvolver o raciocínio lógico e espacial. São especialmente indicadas as brincadeiras de faz de conta, de roda e musicadas, além de pular corda e andar de triciclo.

Crianças entre 5 e 7 anos: elas começam a entender as regras simples. Adoram as grandes brincadeiras e os jogos corporais: esconde-esconde, pega-pega, bola atrás, cabra-cega, amarelinha, gato mia, corre cotia, queimada etc. Surge uma grande e importante oportunidade de ensinar aos seus netos as brincadeiras da sua infância, que pouco a pouco estão desaparecendo. Não são mais passadas de geração para geração e a criança tem pouca autonomia para

inventar brincadeiras e brinquedos próprios. Passaram de criadores do seu universo a consumidores. Vamos lá, arregace as mangas e deixe que a sua criança reapareça! Nossos pequenos estão virando adultos cedo demais e apresentando patologias graves.

Crianças entre 7 e 10 anos: de modo geral, todos os jogos que incluem bolas ou se ligam ao ato de entrar e de sair de um lugar, como a amarelinha, apresentam componentes genitais e sexuais. Até o fim da vida, a bola continua sendo o brinquedo predileto de todos, independentemente de sexo ou idade.

Crianças entre 10 e 12 anos: nessa etapa, os brinquedos deixam de ser fundamentais, pois elas passam a se interessar mais por pessoas e situações sociais. Gostam de esportes, mas ainda não conseguem “jogar limpo”. Ocorre o declínio dos símbolos e as brincadeiras voltam-se para a socialização, ou seja, para o grupo e as regras. Os instrumentos musicais e as aulas de música são muito importantes, pois contribuem para que as crianças descarreguem as tensões, formem bom gosto musical e cultivem novos talentos.

Adolescentes: as meninas costumam ter problemas de autoestima baixa; os meninos podem ficar mais agressivos e competitivos. Nunca os chame de “aborrescentes”. Eles sofrem muito com isso. É preciso lembrar que nem todo adolescente é desajustado. Um adolescente que apresenta baixa autoestima é mais vulnerável ao uso de drogas.

Lembro, ainda, que a prática de esportes por ambos os sexos é fundamental. Além de estimular as funções motoras, os esportes são ótimos aliados contra o mal do século: a obesidade.

Escute o seu neto. Aprenda a ouvir. Deixe que ele lhe conte as coisas sem se apressar em julgar seus atos. Você não precisa concordar com o que ele pensa, faz ou sente, mas deve mostrar que o entende. O jovem precisa se sentir compreendido, mesmo que você não aceite o seu comportamento. E basta lhe dizer isto:

— Olha, eu escutei o que você disse, entendo por que se comportou assim, mas não posso concordar que tenha feito a coisa certa...

Depois, basta orientá-lo.

Certa vez, depois de uma palestra que dei no Piauí, uma avó se aproximou e pediu orientação:

— Sabe, doutora, estou numa situação muito ruim e preciso de uns conselhos. A minha filha se divorciou quando a minha neta nasceu e veio morar comigo. Ela não trabalhava e eu assumi tudo: filha e neta. Acontece que hoje a minha neta está com 12 anos, eu estou com 55 e levo uma vida que nunca imaginei para mim. Sou viúva, e o meu projeto era me aposentar e viajar, conhecer um pouco do mundo. Veja: agora não posso me aposentar, pois a minha filha continua sem trabalhar. Não posso viajar e largar a menina com a mãe porque elas brigam muito. E ainda tenho de gastar dinheiro com uma adolescente que simplesmente não me respeita. A mãe só namora e eu estou aqui! O que eu faço?

— Puxa! Eu não sei o que lhe dizer! — respondi. — Você se meteu em uma baita encrenca! Você deveria, ao menos, exigir respeito dessas duas. Penso que é importante conversar com a sua filha e passar para ela a responsabilidade para com a sua neta. O que vai ser quando você morrer? Essa situação está muito cômoda para a sua filha! Na verdade, você nunca cobrou nada dela. Nem trabalho, porque se sentia bem cuidando das duas. Você era jovem e elas preencheram o espaço que a morte do seu marido deixou. Mas agora...

— É, foi isso mesmo... O erro foi meu!

— Então, vamos corrigir o erro e deixar a sua filha ser mãe.

Escuto muitas queixas das avós que criam os netos. Na verdade, porém, muitas delas não acreditam que os filhos sejam capazes de cuidar de uma criança e acabam por assumir o papel da mãe. Depois, quando a criança cresce e fica malcriada, quando passa a dar despesas e trabalho, elas reclamam. Ouço o seguinte das filhas: “A minha mãe não me dá autoridade para cuidar da minha filha. Aí eu largo mão e ela reclama. Mas, se eu quero educar, ela diz que eu estou errada!”

Afinal, o que querem essas mulheres? Cuidar? Disputar? Mandar?

A avó doente

Posso falar de cátedra. Cuidei da minha mãe durante 24 anos: dos 80 anos (quando o meu pai morreu e ela foi morar comigo) até os 104 (quando faleceu em meus braços).

Ela me ajudou muito, apesar da idade. Ajudou com as crianças, financeira e

emocionalmente. Nossa vida familiar só ficou pesada quando ela adoeceu. É muito duro ver uma pessoa definhar e não poder fazer nada. Meus filhos evitavam entrar no quarto dela, pois não aguentavam ver a avó fraca e confusa. Afinal, ela fora um monumento de mulher: uma matriarca!

Passar a cuidar de uma pessoa que fora o símbolo e a estrutura de uma família enorme foi uma experiência de vida muito gratificante e, ao mesmo tempo, triste para nós. Mas os meus filhos aprenderam a amar a vida, a respeitar os idosos e a entender melhor o que significa ter uma família.

Quando os avós são idosos e/ou doentes, a família costuma optar por uma das seguintes soluções: interna a pessoa e esquece o “problema” ou o assume. Acontece que é muito comum só um dos filhos se responsabilizar pelo idoso: o filho cuidador. Os outros se encostam e o “problema” passa a ser desse filho. Pobre dele: o casamento se deteriora, a vida em casa fica muito dura e a família vive aguardando o desfecho final, pensando que só assim poderão retomar sua rotina. Na verdade, existe pouco preparo e disponibilidade para lidar com a velhice. Ela assusta!

Eu tenho um marido compreensivo e ocupado. Tenho filhos dóceis e livres (um pouco de sorte e educação). O fato de eles serem assim foi muito importante por ocasião dos tempos finais da minha mãe. Tempos em que a nossa casa foi invadida por enfermeiras e acompanhantes – muitas delas sérias e dedicadas e outras nem tanto.

Foi difícil: ninguém tinha liberdade nem privacidade, e muitos objetos nos foram surrupiados. Mas também tivemos a felicidade de conhecer pessoas maravilhosas como a Bárbara, acompanhante que até dormia na cama da minha mãe para aquecê-la no frio.

Só vivendo para saber como são as coisas. Quando minha mãe morreu, meus filhos se reuniram no cemitério com toda a família e os amigos. Minha mãe era muito querida. Gabi escreveu um lindo poema para ela e o colocou em sua mão, para que fosse enterrado com ela. Para surpresa de todos, Gabi levou algumas garrafas de vinho tinto e taças de cristal. Junto de sua lápide brindamos à vida que ela nos ensinou a viver, à família que ela criou e à felicidade de tê-la tanto tempo conosco. Minha mãe adorava reunir a família e beber um bom vinho. Nesse momento, relembramos sua célebre frase:

— Hoje, eu quero brindar a toda a família reunida... *Mille di questo giorno!*

Valeu todo o sofrimento ao cuidar dela e acolhê-la em seu último suspiro. Tive a oportunidade de lhe dizer:

— Chegou a hora, mãezinha, não tenha medo. Vá... Eu estou aqui. Vá... Segure na mão de Deus.

Ela suspirou e ficou quieta. Cerrei os seus lindos olhos azuis e a mantive repousando em meu ombro para acariciá-la e tomar consciência desse derradeiro momento terno, que se tornou eterno. Obrigada, Ruy. Obrigada, meus filhos. É difícil ver a pessoa que amamos escapar das nossas mãos, como água... E como nos sentimos sós!

Se você cuida da sua sogra ou mãe idosa, saiba que a sua vida será composta de angústia. Podem surgir medo, aflição, incertezas, trabalho e muito cansaço, além de certo sentimento de culpa pelos momentos de raiva, impaciência e desconforto. A culpa também vem porque você se sente na obrigação de devolver os cuidados que tiveram com você. Porém, será impossível pagar essa dívida na mesma moeda. Hoje, a vida exige mais das pessoas. Com certeza você tem muito mais afazeres do que sua mãe tempos atrás.

O fato é que administrar a rotina familiar, a nossa profissão, visitar o geriatra e muitas vezes o pediatra ao mesmo tempo, dar atenção aos filhos e ao marido ou companheiro e ainda encontrar um tempinho para respirar e cuidar das nossas coisas não é fácil. É uma entrega! A entrega de nós mesmas, sem direito ao papel da vítima ou da sofredora.

Quando se tem dinheiro, tudo fica muito mais fácil, mas os desafios vão além do que é material. A maior dificuldade é a emocional, o que pode nos levar a adoecer. Um distúrbio bastante comum que acomete cuidadores é a síndrome de Burnout. Entre os principais sintomas estão fadiga crônica, depressão e doenças diversas advindas da baixa de imunidade.

É saudável se dar um tempo para chorar, relaxar, aliviar a tensão, descansar e se reanimar. Sempre digo que um coração feliz e alegre ainda é o melhor remédio. Mas será possível manter um coração feliz e alegre diante de tal situação? Sim! Você tem a obrigação de se permitir ver e ler coisas alegres, ir a festas, conviver com a família e os amigos. Por isso é que não pode assumir o papel da vítima.

Rir é um dos mecanismos mais efetivos contra o desgaste e a tensão. O humor pode ser o maior aliado dos profissionais da saúde e dos cuidadores.

Não se esqueça de cuidar de você. É muito comum que isso aconteça. Cuide principalmente da sua alimentação. Não espere ajuda. Peça! Peça a ajuda dos familiares e amigos para poder ao menos dar uma volta no quarteirão ou dormir uma noite inteira.

Arranje um passatempo e, se possível, dê uma atividade à pessoa doente: peça que dobre as meias da família, que assista à TV com uma das crianças ou que lhe conte histórias. Jogue com a pessoa doente: baralho, dominó, palavras cruzadas. Encontre bons momentos nessa relação. Se você cuida de alguém querido, pense nesse tempo de entrega como um tesouro para o resto de sua vida. Foi assim que fiz com minha mãe e hoje sou tomada por uma grande sensação de paz. Nunca me senti culpada por não poder fazer tudo que gostaria. Fiz o que pude.

A questão é que nada acontece como prevemos ou queremos. Muitas vezes, temos de correr para apagar incêndios, e as idas e vindas aos hospitais exigem que estejamos disponíveis o tempo todo. O importante é ser flexível e não esperar perfeição de ninguém, muito menos de nós. Esqueça o jantar especial, a viagem marcada, os compromissos pré-agendados. Tenha sempre um plano “B” e uma pessoa de plantão para casos de necessidade maior.

Aprenda a viver intensamente cada dia da sua vida, porque o momento seguinte é incerto. Sem dúvida, você sairá dessa mais amadurecida, paciente, compreensiva e fortalecida.

Em resumo para cuidar do idoso você deve:

- » Conhecer bem seus sentimentos, inclusive aceitando as emoções negativas – isso não significa que você seja má pessoa.
- » Priorizar a qualidade do tempo que você dedica ao enfermo em detrimento da quantidade.
- » Estabelecer prioridades e dividir tarefas.
- » Não se fazer de vítima.
- » Viajar e se divertir.
- » Contratar uma profissional para as tarefas árduas.

Caso a sua mãe ou a sua sogra não tenham sérios problemas de saúde, mas

pequenos problemas ou dificuldades – pressão alta, diabetes ou algum tipo de dificuldade de locomoção –, considere isso antes de deixar seus filhos com ela por muito tempo. É preciso aceitar as limitações que a idade impõe. Uma avó com prótese no quadril, por exemplo, não consegue brincar de pega-pega com o neto. Parece óbvio, mas muitos filhos não levam isso em conta.

É preciso, ainda, tomar cuidado para não projetar na sua mãe ou na sua sogra as vivências que você teve com seus avós. Como eu disse, hoje a vida está corrida e são poucas as pessoas que se dispõem a passar horas e horas com os netos.

A avó de fim de semana

Se você é uma avó de fim de semana, deite e role. Curta seu neto ao máximo e deixe pra lá as lições de moral, os ensinamentos e o poder. Pense:

- » Pra que usar esse tempo para brigar?
- » Pra que usar esse tempo para criticar?
- » Pra que usar esse tempo para me queixar?
- » Pra que usar esse tempo para me vitimizar?
- » Pra que usar esse tempo para acusar?
- » Pra que usar esse tempo para ser chata?

Se você só vê seus netos nos fins de semana, use esse tempo para marcar sua presença de maneira positiva na vida deles. Crie bons momentos, receba todos de braços abertos e se permita ser feliz. Não estrague a vida de ninguém com broncas e cobranças, nem afaste de você aqueles que lhe podem dar amor e carinho. O que você ganha com isso? Será uma forma de receber atenção? Cresça! Já é tempo de virar gente grande e sábia...

A avó de filho

Em geral, as avós que são mães de filhos homens têm menos intimidade com a nora e, portanto, com o neto. Mas isso não é uma regra: só costuma acontecer quando sogras e noras não se dão muito bem. Nesse caso, é bem mais difícil ser avó, pois é mais simples resolver as brigas entre mãe e filha do que as que acontecem entre nora e sogra. Sei também que existem genros e sogras que não

se bicom, mas esses casos acontecem em uma proporção bem menor e são mais fáceis de resolver, pois se eles não se bicom o genro fica em casa e a filha visita a mãe. O contrário é mais difícil: geralmente as noras não gostam que os filhos visitem a mãe sozinhos. Portanto, aqui vai mais uma dica: se você quer preservar seu casamento, ceda de vez em quando. E quanto a você, sogra, pare de pegar no pé da sua nora. Seu neto é muito mais importante que esses sentimentos mesquinhos.

A avó de filha

Avó de filha é complicada, principalmente se a filha é muito jovem, dependente e mimada. Sim, existem mães que tratam as filhas como idiotas, e há muita filhinha mimada que abusa da mamãezinha quando tem um nenê: mantêm a avó na maternidade e na casa delas por um tempão. E elas só vão embora quando o genro estrila ou o avô reclama.

Essas avós colocam a criança pra mamar no peito da mãe, fazem arrotar, trocam as fraldas, ninam, dão banho – e os pais do bebê mal têm tempo de ver o rebento. Enchem filhas de canja, canjica, cerveja preta, sucos, comidas para “dar leite”... Vão pro tanque, lavam as roupinhas do bebê, da mãe, da família e se esparramam na cozinha. O casal quer ficar a sós e ela fica lá no meio dos dois, chacoalhando a criança.

Quanto exagero! Analise a si mesma! Deixe sua filha crescer e dê paz a essa nova família! Sugiro que você vá cuidar da sua casa e do seu marido. Se você não tem ninguém, não vá dizer que sua diversão é se instalar na casa da sua filha. Nada de dar uma de vítima, vá arranjar o que fazer. Saia para fazer caminhadas, comece a estudar, faça um curso online, jogue baralho com as amigas, dedique-se ao voluntariado se não quiser se transformar em um trambolho na vida da sua filha. É terrível quando os pais delegam aos filhos a responsabilidade pela sua felicidade. Gera uma culpa horrível nos filhos. Eles se sentem divididos: querem curtir a sua família, mas pensam na obrigação que devem aos pais. Não se torne um empecilho para seus familiares.

A avó rejeitada

Muitas avós são rejeitadas justamente porque se transformam em seres

inconvenientes. Querem viver a vida dos filhos e dos netos e se esquecem de si mesmas. São mulheres que, em geral, deram muito e agora esperam a recompensa. Seu discurso:

— Uma mãe faz por cem filhos o que cem filhos não fazem por uma mãe.

É isso mesmo! Você também não teve de se afastar da sua mãe para cuidar da sua família? Ah, não? Mas vivia reclamando da velhinha. É ou não é?

Tudo deve ter uma medida certa. Não estou dizendo que os filhos devam abandonar os pais, muito menos que estes devam abandonar os filhos à própria sorte. Filho é para sempre. O importante é buscar o equilíbrio. Diz o ditado: “Não seja oferecida sem ser querida”. E, para que isso aconteça, você deve ser uma pessoa leve, independente, sábia, generosa e bem-humorada.

Pare de se fazer de velha só porque é avó. Isso afasta as pessoas e você se sente deslocada e rejeitada. Deixe as queixas de lado: “Ando me esquecendo de tudo”, “Já estou velha para ficar sozinha ou para fazer isso”, “Ser velho é uma cruz” etc. Essa postura de resignada, infeliz e vítima só fará você se sentir mais velha e muito, muito chata. Em vez de pensar na velhice, pense em como viver bem os anos que lhe restam! Esqueça a sua idade, apaixone-se por algo ou por alguém, desfrute a vida, envolva-se nela, usufrua de tudo que estiver ao seu alcance de forma independente e otimista. Procure atividades que lhe dão prazer: elas lhe mostrarão o caminho da liberdade.

A avó ausente

Conheço também muitos casos de avós que simplesmente não fazem a menor questão de conviver com os netos. Elas costumam dizer: “Já criei meus filhos e cumpri meu papel. Não tenho mais paciência para isso”.

A origem desse comportamento pode estar na extrema rigidez diante da vida ou na dificuldade de expressar afeto. De qualquer forma, é triste que isso aconteça, pois todos perdem. A avó deixa de lado a oportunidade de se reinventar e de conviver com um ser espontâneo, ingênuo e amoroso. A criança perde a chance de conhecer outros modelos de educação ou de encarar a vida. Os pais ficam sem apoio e, por vezes, isolados.

Se você já sofreu muito na vida e acha que na terceira idade não deve nada a ninguém, está enganada. Você deve a si própria a chance de se redimir,

recebendo e dando um amor incondicional. Não se trata de abrir mão de suas convicções, mas de abrir o coração para o poder transformador da infância. Pense nisso.

A avó de filhos ou de netos dependentes químicos

Ninguém gostaria de estar na sua posição. Você é obrigada, dia a dia, a entrar em contato com emoções tão fortes, desconhecidas, ambivalentes e com dificuldades tão grandes que se mostram insuperáveis. Tratar de filhos ou netos dependentes químicos esgota porque eles levam toda a família para um mundo de desolação e desesperança.

Pense: será que você é a pessoa mais indicada para assumir essa responsabilidade? Será que você conseguirá enfrentar o cenário destrutivo que a dependência química gera?

Não se faça de forte. Aprenda a lidar com as situações e a prever o que acontecerá. Antes de assumir tal responsabilidade, imagine um plano “B”. Hoje, o Brasil já conta com equipes multidisciplinares que atendem dependentes químicos. Busque todo tipo de ajuda que conseguir: do governo, dos amigos, dos profissionais e do restante da família. Infelizmente, a dependência química não tem cura, tem controle. O final dessas histórias costuma ser muito triste. Endureça um pouco o coração e encaminhe seu filho ou neto às pessoas certas. Preserve-se... Você precisa estar bem para supervisionar os cuidados com ele.

Por último, nada de sentir culpa. É mais fácil achar que alguma atitude sua levou ao vício em drogas que admitir que seu filho ou seu neto tem fraquezas como todos os seres humanos.

9. O que fazem os bons avós



A minha avó era uma senhora muito velha e enrugada. Eu tinha medo dela: de sua voz rouca, do seu sotaque italiano que não me deixava entender nada, de seus dedos curvos em forma de garra. Quando minha mãe ia visitá-la e eu era muito pequena, ficava em um cantinho brincando com a minha boneca, mas espiando-a com o canto dos olhos e procurando conhecê-la.

Queria muito ser notada por ela – afinal, era a minha única avó viva –, mas ela sempre me ignorava porque tinha uma preferência marcante pelos netos que moravam na mesma casa.

Minha avó tricotava muito bem. Um dia, entre tantos outros de visitas, ao me aproximar timidamente dela para me despedir, ela tirou das agulhas um casaquinho de tricô, o arrematou e me entregou, dizendo:

— *Prende, questa giacca... É per la tua bambola.*

Eu fiquei muito surpresa! Peguei aquele casaquinho tão bem-feito, macio e ainda quente, devido ao calor das suas mãos, e não sabia o que fazer com ele, apesar de saber que era para a minha bonequinha.

Minha avó repetiu:

— *Prende! É per te!*

Vi um sorriso estampado em seus lábios e pela primeira vez consegui olhar diretamente em seus olhos. Eu tinha uma avó! Guardo até hoje o casaquinho azul e a emoção que senti. O calor e o cheiro das suas mãos, a magia e a delicadeza daquele momento: minha avó percebia a minha presença.

Minha amiga Monica Figueiredo me contou uma história que aconteceu com uma amiga dela, psicoterapeuta infantil, e a neta:

— Vovó — pergunta a menininha —, por que as crianças precisam ir na psicóloga?

— É porque algumas crianças apresentam um medo diferente, uma dificuldade

muito grande em alguma coisa, às vezes não conseguem ter amigos, vão mal na escola... — responde a avó. — E a psicóloga ajuda essas crianças e os pais delas!
— Mas, vovó... Essas crianças não têm nenhuma avó?

Sou filha temporã. Meus sobrinhos têm quase a mesma idade que eu. Durante as férias, íamos todos para o sítio do meu pai e a minha mãe, avó deles, cuidava de todos nós.

Temos lembranças deliciosas... Eu achava as férias uma maravilha porque acabava a minha solidão de caçula temporã. De quebra, eu ganhava uma mãe brincalhona – a avó daquela criançada toda – e me livrava de todas as proibições e regras que me impunham.

Se nós, crianças, não queríamos comer, ela dizia:

— Comam, feijão é muito bom... Se vocês comerem bastante feijão, a gente vai fazer campeonato de puns na hora de dormir. Quem soltar o pum mais fedido, ganha!

Aí nós comíamos aquele feijão todo e perguntávamos a minha mãe/avó o que mais era bom para fazer puns fedidos. E ela nos fazia comer repolho, milho, batata-doce, polenta – tudo que detestávamos comer quando em época de aulas.

Contei essas histórias para mostrar a vocês que simples atitudes podem marcar a infância das crianças e moldar a personalidade delas. Os bons avós são aqueles que incentivam, estendem a mão, acolhem; mas também os que mostram as dificuldades da vida, os que cobram atitudes corretas e introduzem valores morais sólidos.

Reproduzo a seguir relatos de alguns clientes que corroboram o que quero dizer.

“Um dia, minha avó apareceu em casa com um monte de balas, refrigerantes, balões, fantasias, apitos e disse à minha mãe:

— Patrícia, hoje eu quero essas crianças só para mim. Vamos, saia já dessa casa e deixe a gente em paz!

Colocou um disco de festa para tocar e fizemos o maior carnaval.”

(Ana Clara, 45 anos, médica)

“Mamãe era uma pessoa muito rígida. Tinha mania de limpeza. Um dia, nunca me esqueço, ela me deixou na casa da minha avó paterna (minha avó predileta) e ela estava fazendo bolo. Fiquei só

olhando, com uma vontade imensa de mexer naquela massa, mas não podia me sujar – e a minha avó sabia disso. Eram ordens explícitas da minha mãe.

Vovó passou o dedo indicador na massa e melecou o meu nariz. Fiquei assustada e imediatamente o limpei com a toalha. Em seguida, vovó passou o dedo sujo nas minhas mãozinhas. Quis limpá-las, mas ela disse:

— Não tenha medo, veja como é gostoso sujar as mãos. Abra a mãozinha, deixe a vovó colocar mais um pouquinho de massa para você brincar! Não se preocupe com a sujeira, isso sai...

Quando me dei conta, estava com as duas mãos dentro da tigela, me melecando toda e jogando massa pra todo o lado. Que delícia!”

(Mara, 35 anos, advogada)

“Sempre faço com o meu filho uma brincadeira que aprendi com o meu avô. Eu adorava o meu avô... Deitava-me com ele no gramado de sua casa, com os braços abertos, e ficávamos horas e horas observando as nuvens.

As pessoas nos chamavam para comer e ele dizia que não podíamos ir porque estávamos ocupados povoando o céu. E assim povoávamos o céu com os nossos personagens – animais, objetos, pessoas – e dávamos nomes às nossas criações. Era um mundo só nosso.”

(Cristina, 30 anos, cineasta)

“Quando o meu avô pegava o carro, era muito engraçado. Vovó sentava-se no banco do carona e ia de copiloto. A gente morria de rir. Nenhum dos dois enxergava nada. Minha avó dizia:

— Cuidado! O sinal fechou!

O vovô freava de repente e a gente batia a cabeça no banco da frente. Só se ouvia um monte de carros freando atrás. Depois, o sinal abria e ele não arrancava; os motoristas nos ultrapassavam xingando, e o vovô soltava um monte de palavrões. Aí a vovó lhe dizia, amorosamente:

— Cuidado, meu bem, olha as crianças...

Como aqueles dois se gostavam!”

(Mariana, 41 anos, desenhista)

“Eu adorava o meu pai, ele era carinhoso, mas a mamãe tinha muito ciúme dele. Quando ele estava em casa, ela não conseguia dividi-lo com os filhos. Então, nós passávamos os fins de semana na casa dos meus avós maternos. Mamãe não deixava a gente conviver com os nossos avós paternos (o tal do ciúme). Mas eu gostava tanto deles!

Quando o papai nos levava lá, eles deixavam tudo de lado e só se concentravam na gente.

Certo dia, eu caí e o papai, seguindo o frio estilo da mamãe, já foi dizendo:

— Não foi nada, não foi nada. Levanta! Nem doeu! Não precisa chorar.

Como ele sabia que não havia doído? Tinha doído, sim! A falta de interesse dele me doía!

Preocupada, minha avó saiu de onde estava, me pegou no colo e disse:

— Vem cá minha pequena, conta pra vovó o que aconteceu. Você caiu? Machucou o joelhinho? Deixa a vovó ver... Nossa, deve estar doendo muito (não havia acontecido nada)! Deixa a vovó cuidar de

você...

Logo o meu avô se aproximou e deu um beijo no meu ‘pobre joelho’. Naquela hora, me senti tão querida, tão respeitada e valorizada! Acho que era devido a essas atitudes de amor que a mamãe sentia ciúme dos meus avós paternos.”

(Ana, 21 anos, estudante)

“— Betty, eu estou desesperada!

— Calma! O que aconteceu?

— Estou grávida! Grávida! Meus pais vão me matar! Eles não podem saber!

— E o que você pretende fazer? — pergunto preocupada.

— Já decidi. Minha amiga vai me levar num lugar que ela foi e eu vou tirar.

— Eu sei que você está desesperada, só tem 15 anos, mas não posso permitir que você faça isso.

— Você vai contar para os meus pais?

— Eu tenho a obrigação de protegê-la. Não posso deixar você correr esse risco.

— Betty, você conhece os meus pais, eles vão me bater! Por favor, não chame eles aqui. Se você fizer isso, eu me mato! Juro que me mato!

— Meu amor, calma... Vamos pensar em uma solução. Talvez os seus pais fiquem bravos, mas eu já me surpreendi muito com a reação de alguns pais. Nenhum pai quer o sofrimento dos filhos...

— Mas os meus querem! Eles nunca me amaram!

— Eu preciso falar com alguém da sua família... Quero que você entenda a minha situação, Leticia. Eu não posso deixá-la correr risco de vida! Você ama tanto os seus avós... Posso chamá-los? Tenho certeza de que eles vão ajudar você a conversar com os seus pais.

— Vovó? Vovô? Eles vão ficar decepcionados comigo, mas sei que vão me ajudar. Tá bom, ligue para eles. Os meus avós sempre brigam com os meus pais porque eles não cuidam de mim. Nem a minha terapia eles pagam! Se não fosse o vovô, eu não estaria aqui com você.

— Então eu vou ligar agora para os seus avós e pedir que venham aqui amanhã com você e nós contaremos para eles. Depois eles contarão para os seus pais. Está bem assim? Você promete que não fará nada de errado com o seu corpo? Os seus avós não aguentariam viver sem você. Pense bem...

— Eu sei, Betty.”

(L., 16 anos, estudante)

“A minha avó foi morar com meus pais quando o meu avô morreu, e eu nasci um ano após a morte dele. Meus três irmãos mais velhos sempre me azucrinavam e a vovó dizia:

— Não façam isso com ele! Ele é o caçulinha!

Por ser o caçula, sempre fui o xodó da minha avó, e os meus irmãos morriam de ciúmes.

Sempre que a minha avó me apresentava aos outros, ela dizia:

— Este é o Francisco (nome do seu falecido avô), o caçulinha! Este é o meu filho e eu dei comida na boca dele até os 7 anos!

Não me lembro de ter sido alimentado na boca até os 7 anos, mas ela se orgulhava tanto de dizer isso que mamãe não a contradizia.

Hoje a minha avó já se foi faz tempo e sou um homem barbado, mas toda vez que eu e meus irmãos nos encontramos, eles dizem:

— Olha! Chegou o caçulinha! A vovó deu comida na boca dele até os 7 anos!

Todo mundo ri e sente saudades dela.”

(Francisco, 31 anos, engenheiro)

“Fui uma criança feliz porque tive avós maravilhosos. Você já tomou banho de chuva com sabonete? Já falou com a boca cheia de leite em pó? Já fez guerra de travessieiros no escuro com os seus avós? Rolou na lama com eles? Já fez batucada de latas? Conduziu uma charrete no escuro e na chuva? Fez uma casa na árvore? Apostou corrida de carrinho de rolimã com o seu avô? Estourou pipoca com a sua avó, deixando a panela aberta? Se você não fez nenhuma dessas coisas, não sabe o que é ter avós e uma infância feliz.”

(Mario, 65 anos, empresário)

As histórias a seguir foram escritas por pessoas que me seguem no Facebook. Eu as convidei para participar deste livro. A maioria preferiu se manter no anonimato.

“Eu sofri ‘alienação vorental’. Inventei esse termo agora. Minha mãe sempre falou mal da minha avó paterna. Não que elas não se relacionassem, mas a minha mãe sempre falava dos defeitos da minha avó. Sei que era verdade, mas as qualidades nunca eram ressaltadas. Parecia que os defeitos sempre eram maiores.

Porém, minha avó sempre fez caridade, vivia com a casa cheia porque era querida pelas pessoas. Era forte, enfrentava tudo sem medo, e o mais importante de tudo é que adotou o meu pai. Deu uma família para ele. Pode não ter sido as mil maravilhas, mas foi mãe para ele. Só percebi isso depois de grande, só que já era tarde, porque cresci com a opinião formada pela minha mãe. É uma pena!”

(Y. A., professora, 42 anos)

“Tive as minhas filhas aos 25 anos, no susto. Eu estava terminando a faculdade. Já imaginou? Gêmeas? Eu era uma menina ainda! Eu ainda não havia deixado de ser filha e já era mãe. Dependia da minha mãe para muitas coisas, principalmente para cuidar das meninas. Eu precisava tanto de um colo!

Certo dia, quando as meninas tinham 6 meses, nós as levamos para tomar vacina. Quando chegamos em casa, começou uma choradeira danada. Quando uma delas chorava, eu a colocava no colo da minha mãe até que se acalmasse e, assim que a outra começava a chorar, eu trocava. Até que minha mãe, aflita, disse:

— Filha, é do seu colo que elas precisam, não do meu!

Aí me dei conta do que estava fazendo. Eu queria ser tão boa para elas que ofereci o que eu tinha de melhor: o colo da minha mãe, o melhor colo do mundo. Mas era o melhor colo para mim! E era eu que estava precisando dele!

Minha mãe me fez perceber que, para as minhas filhas, o melhor colo era simplesmente o meu!”

(P. M., 29 anos, estudante)

“Minha mãe casou-se muito cedo com o meu pai e logo engravidou. Ela tinha 19 anos na época. Pelo fato de o meu pai ser muito genioso (era o que eu sempre escutava!), minha mãe se separou logo que nasci e voltou a morar com minha avó materna. Quando completei 2 anos, mamãe começou a namorar e foi morar com o novo escolhido. Ela quis me levar, mas a vovó não deixou.

Foi ótimo, porque cresci num ambiente amoroso e feliz. Chamo a minha avó de mãe. Ela me criou, me educou, me ofertou tudo que foi necessário para que hoje eu seja quem sou. Ensinou não apenas com palavras, mas com exemplos. Sempre me dava conselhos: ‘Estude, seja independente, corra atrás do que é bom pra você!’, dizia. Hoje, sinto que tive a melhor educação possível. Embora o choque de gerações pudesse ser um impedimento para estreitar a nossa relação, sei que tive a melhor mãe do mundo: a minha avó!”

(S. D., consultora, 30 anos)

“Minha avó paterna tem, para mim, uma espécie de aura mágica. É uma mulher forte, grande, bonita, que me deu amor incondicional assim que nasci. Ah, o cheiro da casa da minha avó Theresa! E o dela também! Está tudo guardado na gavetinha mais íntima das minhas memórias. Cheiro de coisa antiga misturado com o odor das plantas e flores que ela amava cultivar... Suas mãos que, pacientemente, me ensinavam a pegar seus delicados pincéis ainda parecem segurar as minhas quando me aventuro a soltar a imaginação, ainda tão fértil. As flores vermelhas do carpete gigante que cobria toda a sala, onde eu adorava me jogar para brincar. Os lustres de cristal que adornavam a sala e as árvores de Natal enorme que ela adorava decorar com todos os netos ainda são cenários vivos e presentes em minha vida, mesmo que tenham ficado num passado tão distante.

Hoje, sempre que vou visitá-la, ela repete a mesma história. Gosta de dizer que, quando eu era bebê, eu ficava boazinha no berço enquanto ela tirava um cochilo no sofá ao lado, e quando ela acordava eu a presenteava com um lindo sorriso! Como não sorrir sempre que vejo a minha avó? Uma mistura de sintonia e amor puro, que eu tive o prazer e a sorte de desfrutar: é isso que guardarei para sempre da relação com ela.”

(Gabriela Saraiva, atriz, 40 anos)

Um último comentário: você percebeu que a maioria das histórias fala da relação com a figura da avó? Interessante, não é? Geralmente os homens se isolam e não investem nas relações afetivas.

10. A educação amorosa



Trata-se de um fato inegável: as crianças de hoje costumam ser muito mal-educadas. Quem viveu em tempos onde as crianças eram educadas pelos pais estranha muito. Eu sou uma delas.

Você não é obrigada a aguentar netos mal-educados. Existe uma palavra que prezo muito: dignidade. Não perca a sua! Disciplina e limites são a base dos relacionamentos sociais. Não somos obrigados a tolerar esses “pequenos monstros”, assim como não temos de conviver com pessoas intratáveis, antissociais e desagradáveis.

Eu luto muito pelas crianças, pelas famílias, sou uma defensora das mães, preocupo-me em inserir o pai na relação saudável com o filho, mas tem gente que não lê, não se orienta, não sabe educar e não quer orientar os filhos. Em geral, foram mal-educados também – e assim esse ciclo se repete a cada geração.

Já atendi centenas de crianças com inúmeras dificuldades, mas quando chegam a mim com o pedido de educá-las não aceito. Ao psicólogo cabe tratar e não educar. Devolvo essa função aos pais. O que posso fazer é orientá-los.

Claro que você não deve rejeitar o seu neto mal-educado, mas não tem a obrigação de se estressar e de adoecer devido a uma criança assim. É necessário que você diga a ela e aos pais o que a incomoda e por quê. É necessário dizer também como você se sente. Por exemplo: “Meu neto, a vovó não vai mais ficar sozinha com você porque não suporta ficar pedindo para que você não grite tanto quando contrariado. Você acha que todos devem fazer o que você quer e a vovó não concorda com isso. Não é sempre que a gente pode ter o que quer. Então, para evitar brigar, me aborrecer, me cansar e ficar nervosa, você só ficará na casa da vovó quando aprender a se comportar e a me respeitar. Espero que você aprenda logo, porque te amo e sinto muita saudade”.

Será que uma conversa assim é tão difícil? A boa disciplina não precisa ser

complicada. Ela deve ser bem organizada, comunicada facilmente e executada com tranquilidade. Quanto mais simples e sincera, melhor.

Melhor agir assim que dizer que ele é chato, mal-educado, nervoso, que os pais não sabem educá-lo. Rótulos darão um papel ao seu neto na vida e ele se transformará nessa pessoa que você, sem saber, está “amaldiçoando”.

Já a disciplina amorosa lhe dará a tranquilidade de crescer em uma estrutura familiar sólida que o ajudará na formação do caráter, criando uma força fundamental que o protegerá por toda a vida.

Rotinas cotidianas, regras simples, bem estabelecidas e seguras, coerência e, acima de tudo, bons modelos geram filhos que escutam e respeitam os outros, cooperando quando preciso. Geram cidadãos de bem.

As crianças sempre testam os limites e tentam ir além dessas fronteiras. Querem ver aonde podem chegar. Isso é saudável, comum na infância, mas o adulto precisa ser firme. Firme e delicado ao mesmo tempo, para que elas entendam o que esperamos delas.

11. A transmissão geracional



Martine Segalen, antropóloga francesa, em seus estudos sobre reprodução, sucessão e transmissão, afirma que o mundo contemporâneo não reconhece a importância da relação na geração dos avós e netos como nas sociedades asiáticas ou africanas. No mundo de hoje, onde as famílias se fragmentaram e passam por diferentes estruturações, os avós que dependem da família sofrem com o enfraquecimento dos laços afetivos.

Já os avós que têm autonomia financeira e boa saúde são mais respeitados e formam laços afetivos mais fortes – uma triste realidade familiar. Tome cuidado para não entrar no papel da vítima, da coitadinha, que não tem mais importância para ninguém. E não transforme ninguém em “bode expiatório”. Essa atitude joga sobre uma só pessoa os erros de todas (inclusive os seus).

É comum que as avós transformem os pais de seus netos em bode expiatório. Essa conduta foi descrita por Richard Gardner em 1986 e denominada de “síndrome da alienação parental”. Os filhos ficam acometidos de um distúrbio psicológico que os perturba pela vida inteira.

Mantenha um bom relacionamento com os pais de seu neto. Você se acha sábia (e acredito que seja), mas a sabedoria também consiste em se modificar, em atualizar o seu sistema de crenças e de valores. Consiste em se reinventar e mudar seus comportamentos e atitudes para garantir uma boa relação com o próximo. Deixe que as pessoas vivam de acordo com os próprios princípios, que sonhem e façam os seus projetos de vida. Assim, a sua existência será mais fácil.

Quando os filhos e os netos crescem, você perde os seus direitos sobre eles e estes passam a ter obrigações para com os cuidados que devem dispensar a você. Portanto, a responsabilidade muda de mão. Porém, a importância que a família tem para o idoso não corresponde à importância do idoso para ela. Vemos avós abandonados, que aguardam ansiosamente pela visita da família que sempre

demora a chegar.

Em seu livro *Le guide de la famille pour le nuls* (First, 2011, p. 313), a psicóloga e psicopedagoga francesa Marie Joseph Chalvin diz o seguinte:

Os avós são a engrenagem fundamental da família, um apoio aos pais, fonte de amor e uma âncora para os netos. Eles servem também de ponte que liga o passado ao presente. Como guardiões da memória familiar, eles auxiliam os netos a compreender melhor seus pais e encontrar as raízes de seus comportamentos atuais. Dialogar com os avós, frequentar os lugares onde estão as lembranças do passado da família e possuir objetos que pertençam à história familiar constituem um tesouro de inestimável valor. Porém, esses presentes da vida não são dados a todo o mundo.

As crianças que têm a oportunidade de conviver com os avós em um clima de harmonia, respeito, aceitação, troca e amor crescem mais seguras e mais estruturadas psiquicamente. Elas adquirem com mais facilidade a noção do Eu: a noção da sua identidade.

As crianças observam as relações de seus pais e de seus avós e adquirem as crenças, os valores, as atitudes e os comportamentos existentes na família. Os avós influenciam fortemente na formação da personalidade do neto. Essa forte influência explica o fato de muitas famílias serem formadas por gerações de médicos, advogados, artistas, políticos etc. Parecem verdadeiras dinastias.

Isso é bom ou ruim? É ruim quando a criança já nasce com esse destino traçado e não pode fazer escolhas por si mesma. É bom quando ela sente orgulho de trilhar os mesmos passos de seus antepassados e tem uma inclinação nata para as atividades que seus antecessores exerceram.

É preciso tomar cuidado para não glorificar demais alguém da família. Por exemplo, se a criança ouve “O seu avô era teimoso, não desistia diante das dificuldades, por isso conquistou tantas coisas”, pode justificar a própria teimosia “negativa” alegando que puxou ao avô!

Mais um detalhe importante: todas as famílias têm um segredo, um “tema tabu”, algo que não se comenta, mas é transmitido geração após geração, num saber inconsciente. Isso não faz bem à formação do psiquismo. Diga logo o que tiver de ser dito, doa a quem doer. A verdade liberta. O saber provoca mudanças no determinismo psíquico. Não há agonia maior do que carregar dentro de você uma história que não pode ser contada. O legado psíquico que cada criança

recebe é transmitido familiarmente. Precisamos do outro para nos construirmos. Vejamos o relato de uma de minhas pacientes:

“Fui criada num ambiente cheio de segredos. Eu tinha a impressão de que algo acontecia e nós, as crianças, não podíamos saber. Sempre que eu perguntava o que estava acontecendo vendo a mamãe chorar, ela me dizia: “Nada, nada... É só um cisco”.

Só um cisco? Como a mamãe tinha tantos ciscos no olho? Estava sempre com os olhos vermelhos e molhados. Eu ficava preocupada porque achava que a mamãe ia ficar cega.

As crianças se reuniam e os adultos paravam de conversar quando a gente chegava. Nós ficávamos curiosos! Será que havia uma epidemia de ciscos nos olhos? Será que nós também pegaríamos essa doença e todos ficaríamos cegos? Passamos a lavar os olhos com frequência e a mantê-los fechados sempre que possível, para que neles não entrassem os tais ciscos que estavam cegando a nossa família.

Por fim, na adolescência ficamos sabendo: o vovô tivera um surto – matara a vovó e se suicidara.

Hoje entendo por que nunca mais os vi. Disseram que tinham ido viajar. Hoje compreendo a minha doença: sou bipolar, igual ao vovô. Agora entendo tudo! Eu pensava que ia enlouquecer com as minhas crises. Hoje eu sei o que se passa comigo. Sei quem sou e não tenho mais medo de mim. É uma questão de tratamento e não de preconceito.”

12. Uma conversa olho no olho



Uma das minhas maiores preocupações como avó, neste meu poente da vida, é me preparar para a velhice e, conseqüentemente, para as limitações que ela vai me impor. Afinal, vivemos em um país que não zela pelos idosos. Pobre daquele que, além de ser velho, não tem saúde nem dinheiro.

Quando estamos na terceira idade e ainda temos lucidez, força e dinheiro para ajudar filhos e netos, o cenário é um. Porém, quando as limitações da idade chegam com a falta de dinheiro, ocorre uma transformação drástica e triste. A pessoa perde a consciência do próprio valor e a vontade de viver. Os casos de depressão entre idosos vêm crescendo muito nos últimos anos, principalmente quanto associados à perda do cônjuge (em geral, a mulher vive mais que o homem).

Assim, acredito que você deva se preparar para envelhecer com dignidade. Seguem pequenos conselhos:

- » Não gaste todas as suas economias com a família. Guarde! Não é preciso contar a todos que você tem um dinheirinho reservado para o futuro.
- » Não saia da sua casa para morar com quem seja! Enquanto puder, fique onde está, com as suas coisas. Se a vida (por motivos muito graves) obrigar você a sair do seu lar, vá morar perto de alguém querido, mas evite morar na casa de parentes.
- » Cuide do corpo e da saúde. Estude, leia, tenha *hobbies*. Cuide da aparência. Já se foi o tempo em que as avós se vestiam de preto e tinham os cabelos brancos. Hoje, os avós são ativos e produtivos.

A seguir, eu gostaria de enumerar alguns fatos importantes para a mulher que se torna avó.

Conforme você trilha os caminhos da sua vida, crescendo e evoluindo,

modificam-se seus papéis e funções. A atualização de ambos é fundamental para viver bem. Seu primeiro papel na vida é o de filha, depois você vira mulher e companheira, depois vem o seu papel de mãe e de avó. O papel de mãe congrega muita força e poder, e algumas mulheres levam isso ao extremo, não abrindo mão dele sobre os filhos – sobretudo sobre as filhas, mesmo quando elas se tornam adultas.

É importante que a mãe crie um vínculo forte com seus filhos, mas também que saiba quando chega o momento de afrouxar tais laços, para que os rebentos possam crescer, ter identidade própria e se individuar. Porém, muitas mães não conseguem cortar esse tipo de vínculo e acabam sufocando os filhos, principalmente a filha na idade adulta, não lhe permitindo tornar-se dona da própria vida nem tornar-se mãe. São as avós que interferem demais na criação dos netos e fazem que os pais da criança se sintam completamente incompetentes.

Essas jovens mães não suportam os palpites da sogra e da própria mãe porque elas têm uma imensa necessidade de autoafirmação. E com toda a razão! Ao mesmo tempo que essas mãezinhas precisam se afirmar perante a mãe e a sogra, elas também necessitam de ajuda e orientação. Ainda anseiam pelo carinho materno, principalmente se não resolveram as pendências infantis com a própria mãe. Provavelmente projetarão em você, que é sogra, aquilo que não gostam na mãe. E ainda estão inseguras, fragilizadas, cansadas, amedrontadas diante do novo papel que terão de assumir na vida: o de mãe.

Você deve manter-se por perto, oferecendo apoio psicológico e emocional à mãe de seu neto, mas só dê palpites e lições de puericultura quando for requisitada. É importante que você reconheça o enorme poder que exerce sobre a sua filha/nora. Ela espera sua aprovação. Não a critique. Pense em como a sua mãe afetou sua existência – positiva ou negativamente – e você terá uma noção do poder que exerce.

Só depois que a sua filha adquirir confiança nela mesma ela poderá ter com você um bom relacionamento nas questões que envolvem seu neto. E, para tanto, você precisa abandonar antigos padrões, conceitos, comportamentos, atitudes e aprender novos.

Cada período crítico vivenciado por seus filhos e netos vai mexer com a sua

vida. Poderá reviver situações e angústias semelhantes já vividas por você: antigas feridas e conflitos internos não resolvidos. É a sua oportunidade de resolvê-los, mas só se conseguir se atualizar no tempo e espaço (no aqui e no agora), pensando com a cabeça da mulher que você é hoje, não com a cabeça que tinha anos atrás... No século passado. Assim, você terá a oportunidade de se resolver e de ajudar a sua família a também se resolver. Diz Evelyn Bassoff:

Em suma, o amor materno passa por transformações ao longo do tempo. Na fase madura, implica aceitar uma posição menor, com a renúncia do poder e do domínio, o que pode trazer consigo boa dose de sofrimento. No entanto, há que aprender a abrir mão do papel fundamental do passado, fechando igualmente algumas portas atrás de si.

Quando os filhos crescem e formam a própria família, devemos aprender a respeitar o sigilo que eles querem manter sobre determinadas questões – e, ao mesmo tempo, aproveitar para nos livrarmos das obrigações que tínhamos durante a criação deles.

Não quero dizer com isso que você deva virar as costas para a sua família, muito menos para seus netos. Eles precisam das pessoas queridas por perto, dependem delas. Os avós necessitam cuidar e ser cuidados, mas quando você se torna avó corre o risco de cuidar demais dos outros e se esquecer de si.

Aprenda a se cuidar, deixe os outros se virarem por conta própria. Busque no seu companheiro a renovação da vida a dois. Procure nas amigas a satisfação de suas carências afetivas. Identifique as suas necessidades e satisfaça-as, assumindo um novo projeto de vida. Esgote as possibilidades que estão ao seu alcance.

Não busque em seus filhos e netos o amor que lhe falta, pois isso a transformará em uma pessoa muito difícil! Você seguiu o seu caminho, fez suas escolhas, agora é a vez deles. Fique por perto, torcendo pela vitória deles, mas não se torne um fardo. Enfrente suas dores e busque soluções para se transformar em uma pessoa positiva.

Meu neto Gael, de 3 anos, já percebeu que estou envelhecendo. Em meio a grandes brincadeiras, ele sempre para e me pergunta se ficarei mais velha e morrerei. Ele se nega a aceitar a minha morte. Para acalmá-lo, digo que vai demorar muito para esse dia chegar, mas ele não aceita, se angustia. Então,

busco energias dentro de mim e, mesmo estando exausta, proponho brincadeiras e mais brincadeiras.

Certa vez, faltou luz na região da chácara e a minha vizinha Glaucia dizia aos outros:

— Vai lá na Betty, aquela mulher vive cheia de energia.

Fazer o quê? Assim como o Pequeno Príncipe, acredito que assumimos uma grande responsabilidade quando cativamos alguém – sobretudo uma criança. Aprenda a ser amiga das jovens mães da sua família. Quando você se torna avó e consegue dar espaço para a sua filha ou nora se tornar mãe, acontece um especial e importante momento de conexão – o encontro entre duas mulheres lindas, fortes e diferentes, mas apaixonadas pela mesma pessoa: a criança que nasce.

13. Sua saúde



Se você ainda não começou a cuidar da própria saúde é hora de fazê-lo. Não corra o risco de se transformar num fardo para seus familiares. Sua saúde e disposição na velhice dependerão do que você fizer hoje.

Exercícios para o equilíbrio

- » Fique em um só pé enquanto se apoia na parede ou em uma mesa. Alterne a perna de apoio. Aumente gradativamente o tempo de apoio em um só pé e vá trocando.
- » Apoie-se em um móvel e fique na ponta dos pés. Faça um movimento de troca para ficar só apoiada nos calcanhares. Repita várias vezes.
- » Apoie-se em um móvel e faça um amplo movimento circular com os quadris. Primeiro para um lado e depois para o outro. Vá devagar! Cuidado para não se desencaixar!

Dicas para fortalecer os ossos

- » Caminhe diariamente. Não vale andar pelo *shopping*!
- » Consuma sempre que puder: amêndoas, feijão, brócolis, macarrão integral com queijo, leite, suco de laranja, leite de soja, espinafre, tofu, iogurte natural, suco de uva integral, muita água.
- » Beba um cálice de vinho ao dia. Faz bem ao coração e, cá entre nós, quem não bebe não vê o mundo girar!

Dicas para manter a mente ativa

- » Leia diariamente tudo que puder.
- » Jogue: baralho, damas, xadrez...

- » Monte quebra-cabeças, álbuns de fotos, painéis etc.
- » Resolva: problemas, palavras cruzadas, sudoku etc.
- » Acompanhe novelas e seriados.
- » Assista a filmes legendados, musicais, teleaulas.
- » Viaje mais.
- » Aprenda um idioma. Isso demanda investimento, tempo e estudo, mas lhe permite conhecer novos mundos. Quando você estuda um idioma, aprende sobre a cultura, a religião e a história de novos lugares. Você cresce em todos os sentidos!
- » Escreva: mensagens, pensamentos, receitas...
- » Enfrente desafios: mas cuidado – não vá saltar de paraquedas!
- » Não se deixe torturar pelo sentimento de culpa. Ele nos impede de seguir em frente.
- » Faça exercícios de caligrafia.
- » Liste os dez melhores momentos da sua vida. Alimente-se de boas lembranças.

Mantendo o cérebro ativo

As funções cognitivas necessárias à nossa segurança declinam com o passar dos anos. De acordo com a AAA Foundation for Traffic Safety, organização americana que busca soluções para deixar ruas e estradas mais seguras, a chance de envolvimento em acidentes de trânsito aumenta por volta dos 60 anos, ampliando-se grandemente após os 75.

Uma boa ideia para evitar isso é jogar *videogame*. Peça aos seus netos que a ensinem. Jogos de estratégia e planejamento são ótimos! PC, Wii, Playstation e Xbox 360 são excelentes para treinar a coordenação motora, a atenção, o equilíbrio, a concentração, a memória e a rapidez de raciocínio. Favorecem os exercícios mentais e, além de tudo, trazem os netos para junto de você. Eles vão adorar.

Assuma novas responsabilidades, pois elas costumam retardar o envelhecimento dos neurônios. Assimilar determinados comportamentos dos mais jovens pode aumentar a quantidade de antioxidantes no organismo e manter o cérebro saudável: dance, faça teatro, vá ao cinema, saia com amigos, planeje

viagens...

Hoje, o Alzheimer e o Parkinson são doenças degenerativas muito comuns, talvez pelo fato de as pessoas viverem mais. Faça um check-up anual e consulte especialistas se tiver algum sintoma atípico, como períodos de desligamento ou confusão, mudanças visuais ou auditivas, sentimentos de *déjà-vu* etc.

O tabu do sexo

Quanto ao sexo, a idade é mera questão de opinião. É possível – e indicado – fazer sexo na terceira idade. A capacidade da mulher de sentir prazer sexual aumenta com o passar dos anos. A incapacidade de ter orgasmos não é somente um problema que envolve a mulher. Por vezes, o parceiro tem vergonha de assumir seu desejo e de mostrar sua sensualidade. Muitos casais que vivem juntos há tempos se acomodam. As mulheres se queixam que o marido repete sempre o mesmo *script*, que o sexo fica mecânico. Converse com seu parceiro.

Situações existenciais também podem acabar com a vida sexual da pessoa: estresse, depressão, conflitos familiares e conjugais... Procure deixar os problemas de lado quando o assunto é amor e sexo. Sei que é difícil, mas trata-se de um esforço necessário em qualquer tipo de relacionamento. Consulte seu médico caso surjam dúvidas ou disfunções.

Lembre-se também de se prevenir contra as doenças sexualmente transmissíveis, principalmente se você não viver um relacionamento estável.

Segundo o site R7, levantamento realizado pelo Programa Prevenir do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual aponta que o número de idosos com aids atendidos no ambulatório de Moléstias Infecciosas do Hospital do Servidor Público Estadual, na capital paulista, cresceu quatro vezes nos últimos quatro anos. Em 2009, os infectados pelo vírus HIV com 60 anos ou mais totalizavam 3% dos atendimentos (230) no setor. Já em 2013, os idosos com aids responderam por 18% dos atendimentos (950).

Segundo o Ministério da Saúde, a presença do HIV na terceira idade cresceu mais de 80% nos últimos 12 anos. De acordo com o último Boletim Epidemiológico Aids e DST (2013), a taxa de detecção entre o público com mais de 60 anos por 100 mil habitantes subiu de 4,8 em 2001 para 8,7 em 2012.

Sexo ainda é tabu na terceira idade e você precisa se informar. Deixe de se

envergonhar por achar que expõe sua intimidade a uma sociedade preconceituosa que não percebeu que você ainda pode ter uma vida sexual ativa. Isso leva a população da terceira idade a não se tratar, a não se prevenir e a não ter mais prazer. Sexo e libido são energias de vida.

Saiba envelhecer com dignidade, assuma a idade que tem, vista-se sempre de forma elegante, cuide das mãos, dos pés, dos cabelos, dos dentes... E, se quiser ficar mais bela, ria muito. Mantenha o senso de humor, fuja da depressão (e das plásticas). Lembre-se de que a felicidade é tão somente a harmonia que existe entre você e a vida que você leva. Saia da rotina e livre-se das lembranças que lhe trazem dor. Um coração feliz ainda é o melhor remédio.

Você sabia que o processo de envelhecimento começa, biologicamente aos 25 anos? Assim, é bobagem lutar de forma desesperada contra esse processo. A chave da felicidade é dar novos significados à sua vida, porque enquanto continuar envelhecendo você continuará viva!

Quer coisa melhor que chegar a uma idade em que você está livre para ser aquilo que é? Que alívio não precisar mais “ter de” nada... É o momento de compartilhar com os netos o que vivemos e aprendemos. Solte-se com as suas crianças. Divirta-se com as possibilidades que a vida lhe oferece.

Sempre passo as férias em minha chácara com as crianças, e naquelas férias decidi que faria caminhadas. Porém, é impossível caminhar com um bando de crianças nos tempos de hoje como antigamente fazia a minha mãe, pois o mundo está muito violento. Então, decidi caminhar na piscina, enquanto as crianças nadavam e pulavam à vontade. Mas sempre aparecia um neto para interromper o meu exercício. Sabe o que fiz? Botei os maiores para correr dentro da água comigo, formando uma fila. Corríamos em roda. A água fazia um redemoinho e a minha neta Beatriz, ainda bebê, ficava no meio dele, com as boinhas de braço, girando e girando. Ela ria muito com essa brincadeira, principalmente porque a correnteza não a deixava agarrar-se à borda. E assim inventamos a brincadeira do rio bravo: quando a água já estava circulando em uma direção, tentávamos andar no sentido contrário. É uma delícia, tente!

Quando a Beatriz foi embora, fez o pai parar o carro porque queria me dizer algo. E, com o seu jeitinho delicado de ser, agradeceu:

— Vovó Betty, obrigada... Gotei muito da chácara (Obrigada, gostei muito da chácara).

Assim como as crianças, nós também não precisamos de aparelhos sofisticados para alcançar a felicidade.

14. Família e rompimento de vínculos



Quando falamos de família, também falamos de ruptura de elos, sendo necessário estar preparados para encará-los.

A morte

Embora a dor seja insuportável, é muito mais fácil elaborar a morte de uma pessoa com a qual você tinha um bom relacionamento do que a de alguém com quem a relação era tumultuada. Enquanto as boas lembranças ajudam na recuperação, as más recordações reativam a dor. Além disso, a culpa prejudica o processo de cura.

Quando a pessoa enlutada consegue falar da perda com saudade e com menos dor, começam novos projetos de vida. O luto deve durar no máximo dois anos. Depois disso, a dor pode ser algo da esfera patológica.

Devemos falar da morte com as crianças. Afinal, ela é o belo ato de encerramento da vida. Esse tema deveria também ser abordado nas escolas, para que não se transformasse nesse tabu amedrontador que persiste nos dias de hoje.

Não defendo nenhuma religião. Respeito todas e penso que é bom ter o espírito de religiosidade. Precisamos crer e ter fé em algo. A ciência prova isso.

Gosto muito de uma oração do filósofo Santo Agostinho que agora compartilho com você:

A MORTE NÃO É NADA

A morte não é nada.

Eu somente passei

para o outro lado do Caminho.

Eu sou eu, vocês são vocês.

O que eu era para vocês,

eu continuarei sendo.

Me deem o nome
que vocês sempre me deram,
falem comigo
como vocês sempre fizeram.

Vocês continuam vivendo
no mundo das criaturas,
eu estou vivendo
no mundo do Criador.

Não utilizem um tom solene
ou triste, continuem a rir
daquilo que nos fazia rir juntos.

Rezem, sorriam, pensem em mim.
Rezem por mim.

Que meu nome seja pronunciado
como sempre foi,
sem ênfase de nenhum tipo.
Sem nenhum traço de sombra
ou tristeza.

A vida significa tudo
que ela sempre significou,
o fio não foi cortado.
Por que eu estaria fora
de seus pensamentos,
agora que eu estou apenas fora
de suas vistas?

Eu não estou longe,
apenas estou
do outro lado do Caminho...

Você que aí ficou siga em frente,
a vida continua, linda e bela
como sempre foi.

O divórcio

Pesquisas mostram que o divórcio pode provocar mais estresse do que a morte de um ente querido. Muitas mulheres sentem-se fragmentadas, tendo de matar dentro de si a pessoa com que construiu tantas coisas e teve um forte elo. Não existe separação sem dor. Alguns ex-cônjuges tornam-se cruéis um com o outro, deprimem-se, adoecem e ficam sensíveis a tudo. São alimentados também pela raiva e por fortes sentimentos de vingança.

O estresse causa um cansaço imenso e progressivo, falhas de memória, desânimo, baixa da libido e do tônus vital. Compartilhar seus sentimentos com a família ajuda muito, até porque eles podem provocar doenças – tanto de ordem física quanto psíquica.

As crianças também ficam muito afetadas diante do divórcio dos pais. Elas costumam se sentir responsáveis pelos problemas que ocasionaram a separação. É preciso lhes assegurar que elas não têm culpa nenhuma. Os avós não devem tomar partido e precisam se esforçar ao máximo para manter o respeito, a cooperação e a comunicação com o casal.

Um grande perigo para os filhos e netos quando o divórcio acontece é a alienação que podem sofrer por parte dos pais ou dos avós. Saiba que nunca se deve destruir a imagem das pessoas de que a criança gosta. Isso é considerado crime. Então, embora você odeie a família do seu ex-genro ou da sua ex-nora, controle-se e não emita julgamento. Você não tem esse direito. Se essas pessoas não prestam, seu neto poderá constatar isso ao longo da vida e tirar as próprias conclusões.

A síndrome do ninho vazio

A saída dos filhos de casa é acompanhada de fortes sentimentos de perda e de luto. Os pais sentem que lhes falta algo – principalmente as mães que nunca se ocuparam de outra coisa na vida que não fosse a família. Alguns casais buscam outros relacionamentos amorosos na esperança de recuperar o sentido de sua existência. É importante lembrar que o ninho em geral fica vazio por pouco tempo, pois logo chegam os netos para preenchê-lo. Afinal, tudo tem seu ciclo vital, e esse é o sentido da vida: reinventar-se a cada nova etapa.

Relacionamentos familiares

Quando falamos de família, falamos de relacionamentos. O neurocientista clínico e psiquiatra Daniel G. Amen, no livro *Transforme seu cérebro, transforme sua vida* (Mercuryo, 2000), apresenta um programa interessante sobre as conexões entre cérebro e comportamento. Ele lista os dez princípios de relacionamento que ajudam o sistema límbico (área do cérebro responsável pelas emoções) a manter um convívio saudável com as pessoas que amamos:

- » Assuma a responsabilidade pelos relacionamentos, sem culpar os outros pelos problemas que acontecem – e, caso aconteçam, procure resolvê-los.
- » Cuide desse amor. As relações precisam de manutenção constante e devem ser prioridade na vida.
- » Proteja as pessoas amadas. Não as deprecie, diminua ou humilhe.
- » Imagine sempre o melhor do outro. Isso fará que ele corresponda às suas expectativas.
- » Saia da rotina. A mesmice corrói qualquer relacionamento. É preciso inventar novos modos de dar vida às relações.
- » Veja o lado bom das pessoas, enfocando as características positivas e deixando um pouco de lado aquilo que desagrade.
- » Comunique-se com clareza, pare para escutar o outro. Deixe de se justificar, de reagir agredindo. Pergunte o que as pessoas querem lhe dizer com aquilo e pense nisso antes de dar uma resposta impulsiva.
- » Não quebre a confiança que depositam em você. Muitos relacionamentos desmoronam com a traição e a desonestidade.
- » Defenda aquilo que acha certo. Não engula sapos: guardar mágoas afasta você das pessoas amadas. Porém, tome cuidado na hora de colocar esses sapos para fora. Nada de grosserias!
- » Arrume tempo para dedicar às pessoas que ama. Isso renderá deliciosos frutos.

Diz a filosofia chinesa que Tzu-Gung perguntou ao seu mestre, Confúcio, se existia uma palavra que poderia servir de regra a todas as condutas da vida. Confúcio lhe respondeu que sim: “reciprocidade”. Em outras palavras, “faça aos outros o que deseja que façam a você, e não faça a ninguém o que não deseja que lhe seja feito”.

Penso que, se noras e sogras se preocupassem mais com a cortesia diária e fizessem um esforço para ser educadas, o relacionamento familiar seria bem mais suportável. Polidez não significa amor e admiração, apenas respeito e cortesia.

A depressão

Pesquisas apontam que a depressão será o maior problema de saúde pública nos próximos 20 anos. A Organização Mundial de Saúde mostra que cerca de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem com esse transtorno.

Ele é produzido por fatores hereditários (química cerebral) ou reativos: experiências dolorosas na esfera profissional, familiar, afetiva e emocional. Depressão não é simplesmente tristeza. É incapacidade de sentir prazer na vida. É uma profunda dor na alma que provoca angústia, desânimo, dores crônicas, insônia, perda de apetite e pessimismo.

Infelizmente, as pessoas costumam confundir depressão com fraqueza – e no momento da vida em que o deprimido mais precisa de ajuda ele costuma ser julgado em vez de cuidado pela família. Não descuide de si mesma. Procure profissionais de saúde especializados.

15. As histórias que as famílias não contam



— Como vai a sua família?

— Vai bem, obrigada. E a sua?

— Nossa! Vai muito bem! Deus me deu uma família perfeita. Meus filhos estão bem de vida, são ótimos profissionais, casados com pessoas maravilhosas e os meus netos estudam nas melhores escolas. São excelentes alunos.

Esse é um discurso manifesto. Aquele que a maioria das pessoas profere, mas o que muitas vezes está latente é bem diferente:

— Como vai a sua família?

— Péssima! Não sei onde foi que eu errei! Criei meus filhos com tanto carinho e hoje os irmãos se odeiam. Fizem escolhas horrorosas, estão desempregados e eu é que os ajudo. Os meus netos, coitados, ficam largados o dia inteiro e são crianças insuportáveis! Também... Os pais não sabem educar...

— E os seus filhos? Faz tempo que não os vejo...

— Ah, minha amiga, a minha filha se juntou com um cafajeste que não bota dinheiro em casa, tem várias mulheres e um filho com cada uma. Não sei o que ela vê nesse homem... Até promessa já fiz... Pior que ela está grávida. Se ela pensa que vai deixar a criança comigo pra trabalhar, está muito enganada! Ela que bote esse homem na rua.

— E o meu filho caçula, que se envolveu com drogas? Eu disse pra ele que não gostava da mulher que vivia com ele. Ela gostava de beber. Agora, os dois bebem e usam drogas. Meu netinho está comigo. Entrei na justiça pela guarda da criança.

— É costume em muitas famílias as crianças serem batizadas com a roupa de nossos pais. Quando do batizado do meu neto, ofereci à minha nora a roupinha que o meu filho usou em seu batizado: uma camisolinha branca, de linho, bordada à mão em Portugal. Mandei lavar, engomar e a presenteei com muita emoção e carinho. Sabe o que ela me disse: “O que é isso, dona Maria José? A senhora acha que eu vou vestir este trapo no meu filho? É melhor a senhora usar como pano de prato!” Fiquei muito desapontada! Ela não precisava falar assim comigo... Eu entenderia. Não sei por que essas jovens são tão grosseiras.

Viver não é nada fácil. Manter uma família unida e feliz é uma tarefa hercúlea. Se falamos, o bicho pega. Se não falamos, o bicho come. Como dosar a cordialidade e a crítica? Como julgar sem destruir alguém, contribuindo com o crescimento do outro?

Difícil, até porque você pode ser delicada e gentil, mas não sabe como o outro interpretará as suas palavras. Pessoas com mania de perseguição, principalmente, tendem a achar que o mundo todo está contra elas. Penso então que manter uma postura cordial e amiga é a melhor atitude.

Para conseguir esse autocontrole, é preciso treino. É preciso ter sangue-frio e treinar seu coração para que ele não entre em pânico e para que a sua razão seja forte e evite que você se exponha e sofra. Aprender a se calar é doloroso, mas necessário. Fique por perto, oferecendo apoio. Aprendi que toda história tem três versões: a sua, a do outro e a verdadeira.

Para a filosofia, a crítica é indispensável. É por meio da crítica às ideias e da desconstrução de verdades que se elabora o conhecimento, segundo boa parte dos filósofos. Immanuel Kant propunha sua “crítica da razão pura”, espécie de tribunal onde a razão julgasse a si mesma. Para Friedrich Nietzsche, deixar de fazer uma crítica quando esta lhe parecia importante era algo muito grave. Calar-se diante de uma situação problemática teria um impacto que extrapolaria o indivíduo e incidiria em mais gente. Esse pensador via a crítica com olhos extremamente positivos, inclusive como forma de tornar-se uma pessoa melhor. Em sua famosa obra *Assim falou Zaratustra*, ele convoca seus leitores a escolher bons inimigos – aqueles cujas críticas nos modificam, nos estimulam à autocrítica e à transformação.

Isso nem sempre é fácil. Uma das razões é dada pela psicanálise: culturalmente, estamos em busca de reforços positivos. Além disso, a crítica é usada por muitas pessoas, sem que percebam, como mecanismo de defesa. Nesses casos, ela pode se tornar uma patologia. Criticar excessivamente a tudo e a todos pode ser indício de insegurança e baixa autoestima.

Por outro lado, aprenda a ouvir. Saber ouvir é coisa rara! Isso transformará você em uma pessoa sábia, menos reativa, menos impulsiva, mais relaxada – assim você será mais calma, acolhedora, generosa e respeitada.

Já dizia Rubem Alves: “É do silêncio que nasce o ouvir. Só posso ouvir as palavras se meus ruídos interiores forem silenciados. Quem fala muito não ouve. Só posso ouvir a verdade do outro se eu parar de tagarelar”. Ouvir atentamente é preciso. Afinal é a nossa cabeça que transforma o mal em bem, torna miserável ou feliz, rico ou pobre.

O filósofo francês Henri Bergson ressaltava o valor da polidez: “A polidez de espírito é a habilidade de nos colocarmos na pele dos outros, de nos interessarmos pelo que é importante para eles, de pensarmos como eles por algum tempo, imaginando que vivemos suas vidas e, dessa forma, permitindo que nossos próprios interesses temporariamente se esvançam”.

Numa linguagem menos polida e bem mais simples, resumo a citação anterior em uma só frase: “Pare de olhar para o próprio umbigo”.

16. O seu momento



No livro *O cérebro FEMININO* (Alêtheia, 2007), a neurobióloga americana Louann Brizendine relata que as mudanças hormonais que ocorrem na menopausa diminuem o prazer que a mulher sente ao cuidar do outro, nas funções caseiras e nos cuidados maternos. Portanto, inúmeras mulheres de mais de 50 anos buscam outro tipo de realização na vida: querem se ocupar de tarefas que lhe rendam dinheiro. Aliás, o número de ofertas de emprego aumentou para essa faixa etária, e o IBGE mostra que é a faixa de idade com o menor percentual de desocupação. Isso significa que os cinquentões e as cinquentonas estão no auge da sua vida profissional: são competentes, têm atitudes e inteligência emocional para lidar com diferentes situações. Assumem cargos de confiança e são verdadeiros líderes.

E os netos? Que fazer com eles quando você deseja ser aquilo que ainda não conseguiu ser e agora pode? Fácil: imponha suas regras. Mude seus hábitos.

O primeiro passo para mudar um hábito é compreendê-lo e depois entender o que você ganha ao mantê-lo, mesmo não o desejando. Se você tem o hábito de dizer “sim” a todos, ainda que se prejudique, precisa saber o que ganha com isso. Provavelmente quer ser reconhecida, se sentir importante e amada.

Está cansada dos netos e tem projetos para si? Marque dias e horários para as visitas e não deixe de viver os seus sonhos. Os netos são maravilhosos, mas também dão trabalho. Num momento da vida em que você pode se voltar para você mesma e realizar os projetos de vida que postergou, às vezes os netos podem atrapalhar.

Eles cansam! Exigem fisicamente, requisitam a sua atenção o tempo todo; é preciso achar paciência para lidar com eles, ter criatividade, boa saúde e muito fôlego.

Eles estressam. O estresse emocional é pior do que o físico porque você vê coisas que não pode falar e muitas vezes tem de aguentar as malcriações dos pais dos seus netos. Além disso, se você estiver disponível para os seus filhos e netos o tempo todo, perde os amigos e os seus momentos de lazer. Cuidado! Assim você pode se deprimir. Se você fizer do seu neto a sua única fonte de prazer e de amor, poderá se transformar em uma pessoa aborrecida e alienada. Em uma coitada que, quando olhar para si, só encontrará solidão, pois os netos crescem e vão embora sem ao menos se despedir, assim como os filhos.

Eles nos tornam dependentes. Se você não fizer nada por si mesma e fizer tudo por eles, se tornará um fardo a ser carregado pelo resto da vida. É isso que você quer, viver de favor? Tem filho por aí que não vê a hora de a mãe morrer para se livrar dos compromissos, das obrigações, das visitas agendadas...

Eles nos tornam ranzinzas: o apego excessivo aos netos fará que você se transforme em educadora – e a delícia de ser avó não poderá ser experimentada.

Eles nos fazem culpadas: se você agir pensando que ser avó é ser mãe com açúcar, sentirá uma culpa enorme quando achar que não cumpriu as regras que estabeleceu para si, quando se sentir sem paciência, nervosa e cansada. Não transforme a avosidade em profissão.

17. Mude com o mundo



Penso ser importante comentar certas constatações que venho fazendo no consultório e também nas muitas pesquisas que leio.

A imagem da sogra má é uma construção cultural. Existem relacionamentos excelentes entre noras e sogras. Porém, persiste uma profecia autorrealizadora. O que estraga essa relação é a competição e a busca do poder. A nora precisa entender que o filho ama a mãe e nem por isso deixará de amar a mulher. São formas diferentes de afeto.

Pessoas que têm dificuldades de relacionamento em geral também as terão com noras/sogra. T. S. Elliot dizia que “os homens vivem de esquecimentos e as mulheres de memórias”. Pare de remoer as mágoas, esqueça, perdoe.

Se você sabe se relacionar com as pessoas e tem educação, não terá problemas com ninguém. As noras precisam entender que as sogras têm vontade de ajudar e devem aprender a se relacionar com elas. Não é necessário bater boca, levar os problemas para o marido resolver nem acabar com a imagem da mãe dele. Aliás, **NUNCA** fale mal dos pais do(a) seu(sua) companheiro(a).

Se a coisa não vai bem com a sogra, basta uma conversa franca e delicada para as coisas se ajeitarem. Lembrando que o excesso de intimidade não é recomendado. Trate a sua sogra como uma visita deve ser tratada: receba-a com um sorriso, ofereça coisinhas gostosas e a visite com uma lembrancinha. A política da boa vizinhança faz milagres.

Se você é a avó materna, provavelmente terá menos problemas de relacionamento com a família. Estudos da Universidade de Cambridge, nos Estados Unidos, mostram que 60% das reclamações são feitas pelas noras e apenas 15% pelos genros, pois as mulheres carregam o marido para o ventre da família e a mãe do homem acaba sendo a mais difícil de aturar.

Estudo publicado em agosto de 2012 no periódico americano *Ecology Letters* indica que a menopausa existe para que as sogras não tenham bebês junto com as noras, pois as chances de a criança viver seriam poucas. Mostra também que, se mães tivessem filhos ao mesmo tempo em que as filhas, haveria mais cumplicidade entre elas.

A maior queixa das sogras com relação às noras acontece quando estas pedem bens materiais ao marido. Resquício de uma sociedade machista. A maior queixa das noras com relação às sogras é quando elas pensam que os maridos estão sendo roubados pelas mães. Quanta imaturidade, quanta ameaça ao poder materno! O sentimento de posse sobre os filhos pode transformar mães carinhosas em sogras terríveis.

Apesar de tudo, ambas precisam exorcizar essa maneira de pensar e sentir. É necessário levar em conta que as diferenças de criação e de valores muitas vezes são responsáveis pelos desentendimentos. Nora e sogra devem conviver com empatia, colocando-se no lugar do outro e sendo tolerantes. Se você odeia sua sogra, tome cuidado para não transmitir esse sentimento ao seu filho. Lembre-se: as mesmas regras que servem para a sua mãe devem servir para a sua sogra.

É curioso como as coisas mudam, dependendo do ponto de vista e do interesse de cada um. Vou lhe contar uma pequena história:

Duas amigas de colégio se encontraram após longo tempo sem se ver. Uma pergunta à outra:

— E aí? Como vai o seu filho? Já se casou?

— Sim, mas o coitado fez um péssimo casamento... Imagine que a minha nora é tão folgada que o coitado tem de levar o café da manhã na cama para ela todo dia! Que absurdo! E a sua filha? Soube que ela se casou também... Como ela está?

— Ah, minha filha está muito bem... Fez um casamento maravilhoso! Imagine você que o meu genro é tão bom que até leva café na cama para ela todo dia... Dá pra acreditar?

Quase sempre é fato: a sogra que tortura a nora pode ter tido um casamento péssimo e fica fula da vida quando o filho se casa porque espera que ele seja para ela o marido que nunca teve. Geralmente, o filho que cuida da mãe gera ciúme e competição entre nora e sogra. Nesses casos, o casal precisa definir as

regras que devem prevalecer na família para que as relações não se tornem hostis. Cabe ao filho tomar o partido da mulher, mas também fazer que sua mãe seja respeitada. Cabe à nora não brigar por qualquer bobagem e se relacionar com a sogra com bom humor e simpatia. Cabe à sogra agregar sem se intrometer, sem tirar a intimidade do casal nem causar conflitos. Os bons relacionamentos são extremamente gratificantes para as crianças. Uma palavra errada, na hora errada, pode destruir uma família.

Vale aqui um conselho: trate de mudar, de se atualizar. Os especialistas em tendências dizem o que vai mudar num futuro próximo. Grande parte das pessoas vai morar sozinha. Esqueça-se dos empregados domésticos. Porém, apesar de morarem sós e não terem empregados para se encostar, as pessoas não sofrerão de solidão. Aliás, o mundo virtual, paradoxalmente, tem aproximado muita gente.

Em breve, teremos seres humanos cada vez mais informados – mas isso não significa que eles serão mais sábios.

Dinheiro, livros... o papel tende a ser substituído pelo digital.

Os relacionamentos baseados no amor romântico deverão ser substituídos por aqueles baseados em afinidades, no companheirismo e na amizade.

A diversidade sexual se tornará cada vez mais comum; portanto, se você ainda tem preconceito com a orientação sexual das pessoas, esta é a hora de deixar isso de lado.

Ao mesmo tempo – e essa já é uma realidade –, o excesso de exposição na internet acaba por banalizar comportamentos totalmente inadequados: a ostentação, a busca de uma beleza impossível, a prevalência da força bruta sobre o diálogo... Que mundo nós deixaremos para os nossos netos?

O primeiro passo para tentar melhorar o futuro das novas gerações é decidir que não vai permanecer onde está. Por isso eu luto sobremaneira para mudar a cabeça das pessoas. Luto por mais qualidade de vida, pela manutenção das famílias e pela melhoria da saúde mental brasileira. Escrevo, dou palestras, entrevistas, faço programas populares, mas às vezes eu me sinto tão só nesta luta!

Precisamos nos atualizar, nos aprimorar como pessoas, para não transmitir às futuras gerações os maldosos vícios relacionais que destruíram nossos sonhos,

nossas amizades, nossas famílias. É preciso ensinar que felicidade significa aceitar que tudo passa e nascemos para amar os outros, mas acima de tudo a nós mesmos. A vida é curta e não vale a pena perdê-la tentando mudar o outro. Mude a si mesma se for preciso. Quando você muda, tudo muda.

18. Reflexões



Você deve ter notado que existem poucos genros falando de sogra ou sogro e poucas sogras e sogros falando de genro. O que eles fazem são piadinhas entre si. Os homens não se envolvem ou são muito mais práticos em seus relacionamentos? Enquanto a mulher se mata pra dar conta de tudo, briga com o mundo pela família, o homem, em geral, fica sempre na dele...

Falei um pouco sobre esse assunto em meu livro *Cadê o pai dessa criança?* Lá eu mostro como o comodismo, a falta de solidariedade e a dificuldade de expressar emoções prejudicam o homem, seu casamento e o caráter de seus filhos.

Mas mesmo que a vida pareça menos complicada para os homens, se eu puder nascer de novo, quero vir mulher. Quero voltar a ser filha, mãe, avó e companheira. Quero ter a seiva da vida em minhas veias e vísceras, em meus órgãos. Quero ter a possibilidade maravilhosa de gerar novas vidas a fim de concretizar e dar nome ao amor e à explosão de sentimentos e emoções do universo feminino.

Gostaria de ter os mesmos pais, irmãos, filhos, amigos, o mesmo marido... Inimigos? Não! Não existe pior inimigo que aquele que habita dentro de nós mesmos, quando não nos gostamos nem nos permitimos ser felizes. Descobri que a solidão só existe quando nos distanciamos de nós mesmos e delegamos ao outro a função de nos fazer felizes.

Tenho mais de 60 anos e sempre vivi cercada de gente. Hoje, me vejo mais só do que em companhia dessas pessoas. Talvez por necessidade, por opção, movida pelo medo de ser invasiva, de ser inadequada e possessiva. Medo de que meus netos se apeguem demais a mim e eu a eles. Procuro exercitar o desapego, porque sei que um dia partirei. Assim como me preparei para ser mãe e avó e

cativei essas pessoas, preciso me preparar para deixá-las sem que sofram muito.

Venho fazendo isso de maneira suave, sem ser muito notada, tornando-me cada vez mais desnecessária, para que eles cresçam e floresçam. E assim, quando eu me for, voarei em forma de uma pequena borboleta amarela no meio dessa minha família florida. Beijarei um a um e rapidamente desaparecerei pelos ares. Alguns acreditam em reencarnação. Como não conheço ninguém que tenha reencarnado e o seguro morreu de velho, prefiro viver muito bem esta vida, em paz, a deixar para curtir a próxima. Portanto, sempre opto por perdoar. O perdão é uma decisão que implica liberdade, saúde e melhor qualidade de vida. Está mais do que na hora!

19. Finalizando



Lembre-se sempre de fazer acontecer bons momentos. Dizia o grande escritor português José Saramago: “Fisicamente habitamos um espaço, mas sentimentalmente somos habitados por uma memória”.

Oscar Wilde, grande escritor americano, questionou muito o processo da vida e do envelhecimento. A seguir, reproduzo alguns de seus questionamentos e ousadamente me proponho a comentá-los para finalizar este livro.

“Viver é a coisa mais rara do mundo.

A maioria das pessoas apenas existe.”

Quais são os seus projetos de vida? Como deseja estar daqui a cinco, dez, 20 anos ou mais? A criança que você foi ficaria feliz ao ver o adulto no qual você se transformou? Em geral não nos fazemos essas perguntas, mas a minha vida é regida por essas e por outras questões.

Tenho deparado com inúmeras pessoas tristes, não realizadas, infelizes. Pessoas que se colocam em um beco sem saída, que se conformam em levar uma existência sem graça num mundo falso e pequeno. Pergunto-me muitas vezes se elas estão de fato vivas.

Viver é muito mais que estar vivo e ter uma família, um emprego, uma rotina. Viver é um processo constante de vir a ser, uma invenção a cada dia. Um eterno se reinventar. Viver é um ato de ambição e coragem. É ter o direito de sair da plateia e virar protagonista desse espetáculo que é a vida, com seus amores, cores e dores.

Viver é colocar um pouco de expectativa em seus pensamentos e ações, dar corpo às suas ideias, transformar fantasias em realidade. Buscar o que lhe falta sem esperar que lhe caia nas mãos.

Viver implica correr riscos e encarar as mudanças sem esperar que o outro mude. É enfrentar os medos, conhecer a sombra, saber cair e levantar-se. Assumir a responsabilidade sobre seus atos, escutar atentamente o que suas emoções querem lhe dizer antes de racionalizá-las. Quem se acomoda diante das dificuldades ou foge dos seus medos não sabe o que é viver.

É comum as pessoas, principalmente os jovens, buscarem o sentido da vida. Para mim, é vivê-la, pois só depois disso você terá a resposta.

Digo que eu tenho várias idades, pois elas dependem das pessoas com as quais estou – e trato cada uma de forma diferente. Respeito meus filhos como eles são, e cada neto é tratado também assim.

“Amar a si mesmo é um começo de romance que vai durar a vida inteira.”

Quando você se olha no espelho e não se surpreende com sua imagem, está na hora de repensar a vida, de investir em si mesma para que possa se ver refletida e dizer:

- Estou orgulhosa do que você fez.
- Como você conseguiu forças para tanto?
- Puxa, você está bonita!
- Que comentário inteligente você fez!

Falo de autoestima, de se querer bem, de se reconhecer como pessoa. Não existe coisa melhor do que apaixonar-se por si. “Ama aos outros como a ti mesmo”, eis um dos grandes princípios do cristianismo. Porém, se você não tem amor-próprio, como vai amar ao outro?

“Alguns causam felicidade aonde quer que vão; outros, sempre que se vão.”

Pois é, quando você não se ama, vive querendo ser outra pessoa. Exige de si, mas muito mais do outro. Não se perdoa, quer ser perfeita – e fica insuportável, gerando infelicidade onde quer que esteja.

“Desculpe-me, não reconheci você: eu mudei muito.”

Para mim, o ápice da vida é conseguir se orgulhar das mudanças que conquistou. Superar-se, ir além de si e tornar-se pessoa. Viver em paz consigo, autorizando-se ser quem é. Fazer as coisas de que gosta (e não por obrigação), estar com as

peessoas que ama (e não por educação), dizer o que pensa (sem ter medo da crítica) e ver-se cercada de gente que está ali justamente por você ter se autorizado a ser quem realmente é.

Você pode escolher entre viver bem e viver mal. Estudos das neurociências mostram que concentrar-se na dor – na sua ou na dos outros – gera depressão, assim como guardar mágoas e ser inflexível.

Minha profissão me dá a oportunidade de conhecer todo tipo de gente: pessoas bondosas e amorosas, mas também indivíduos incapazes de amar os filhos e os netos (até porque não conseguem se amar). Pessoas cuja velhice não lhes abrandou os ânimos, o espírito crítico e o desprezo pelos outros.

Quando uma mulher tem uma mãe ou uma sogra assim abusiva, deve se ligar aos filhos e romper a cadeia de conflitos que se perpetua de uma geração para a outra. Como? Acabando com o mito de que elas têm poder sobre você e sobre sua vida. Cresça! Pare de esperar que elas reconheçam algo de bom em você e blinde-se contra comentários cruéis.

O que lhe cabe fazer é ser uma boa mãe para os seus filhos e deixar que as feridas que existem dentro de você cicatrizem. É só não levantar a casquinha. Acredite: você é a porta aberta que leva a sua família a novas e melhores direções.

ELIZABETH MONTEIRO

Criando filhos em tempos difíceis

ATTITUDES E BRINCADEIRAS PARA
UMA INFÂNCIA FELIZ

Da mesma autora dos best-sellers
A culpa é da mãe e *Criando adolescentes
em tempos difíceis*



2ª edição
revisada e atualizada



Criando filhos em tempos difíceis

Monteiro, Elizabeth

9788532309020

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Buscando aprimorar a interação entre pais e filhos, Betty Monteiro aborda neste livro os benefícios do brincar e explica as brincadeiras preferidas pelas crianças em cada fase do desenvolvimento. Fala ainda sobre a "criança difícil"- a que não come, a medrosa, a do contra etc. - e dá dicas para lidar com conflitos. Em linguagem simples e fluida, ela nos convida a voltar à infância e a aproveitar melhor o tempo com os pequenos.

[Compre agora e leia](#)

ELIZABETH MONTEIRO

Autora do best-seller *A culpa é da mãe*
Prefácio: Dr. Sylvio Renan Monteiro de Barros

Cadê o **pai** dessa criança?



Cadê o pai dessa criança?

Monteiro, Elizabeth

9788532305114

144 páginas

[Compre agora e leia](#)

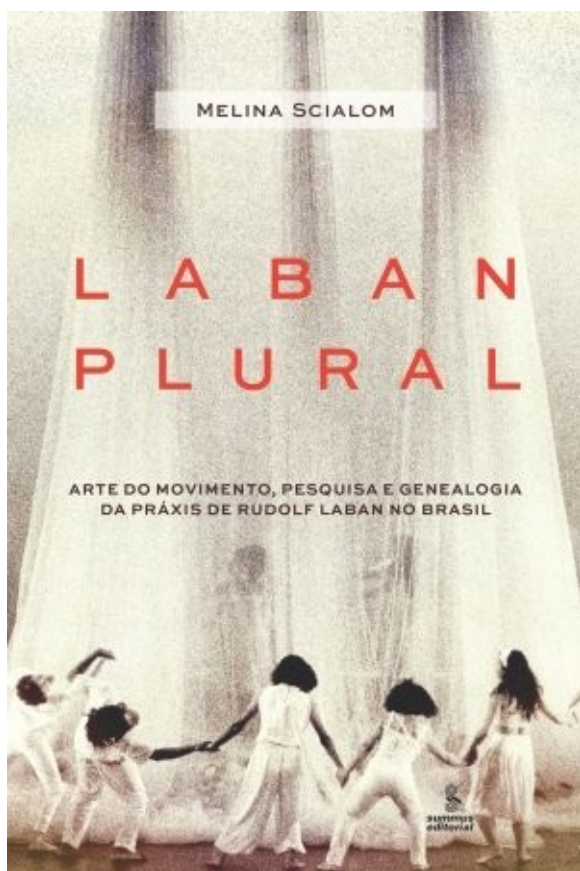
Pais ausentes, descomprometidos, perdidos em seus papéis. Nessa realidade contemporânea, se a culpa é da mãe, cadê o pai da criança? Baseada em sua experiência clínica e em pesquisas diversas, Betty Monteiro aborda os conflitos familiares, os modelos inadequados de pais - ilustrados com casos clínicos - e dá sugestões para resgatar a identidade paterna e mostrar sua importância na formação dos pequenos.

[Compre agora e leia](#)

MELINA SCIALOM

LABAN PLURAL

ARTE DO MOVIMENTO, PESQUISA E GENEALOGIA
DA PRÁTICA DE RUDOLF LABAN NO BRASIL



Laban plural

Scialom, Melina

9788532310712

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Este livro é uma combinação de movimentos diversos – dança, pesquisa, passado e presente – que envolvem a vida e obra de Rudolf Laban (1879-1958) e da reverberação de seu pensamento artístico, filosófico e científico no Brasil. Embora seja considerado um dos grandes teóricos da dança do século XX, Laban baseia-se na observação, na prática e na experiência do corpo em movimento. Neste livro, Melina Scialom resgata a introdução dos ensinamentos de Laban no Brasil e sua repercussão entre bailarinos e educadores, criando uma espécie de genealogia que explica os caminhos percorridos por diversos profissionais da arte do movimento.

[Compre agora e leia](#)



Gestalt-terapia com crianças

Aguiar, Luciana

9788532308955

264 páginas

[Compre agora e leia](#)

Entrelaçando teoria e prática, Luciana Aguiar constrói uma obra dinâmica, atual e completa. Entre os temas abordados estão o desenvolvimento da psicoterapia infantil, a concepção de ser humano em Gestalt-terapia, a família na perspectiva gestáltica, o funcionamento saudável e não saudável, a compreensão diagnóstica em Gestalt-terapia com crianças, o processo terapêutico e o trabalho com os responsáveis e a escola.

[Compre agora e leia](#)

O tear da vida

Reflexões e vivências
psicoterapêuticas

Jean Clark Juliano
Irene Monteiro Felipe



O tear da vida

Juliano, Jean Clark

9788532310699

112 páginas

[Compre agora e leia](#)

Grande representante da Gestalt-terapia brasileira e referência na área da psicologia, Jean Clark Juliano sempre teve o dom da palavra. Além disso, com sua fé inabalável no ser humano, via no diálogo com o outro a chance de chegar ao conhecimento de si e do mundo. Delicada, alegre, interessada na vida, Jean enfrentou bravamente a doença que a acometeu nos últimos anos, mantendo-se forte mesmo diante das adversidades. Os textos que compõem esta obra, última gestada pela autora, em parceria com a também psicóloga Irene Monteiro Felipe, falam sobre a procura da autorrealização e da necessidade humana de ser feliz, reconstruindo acontecimentos e significados às vezes sublimes, às vezes dolorosos. Pequenos relatos autobiográficos, contos e reflexões levam-nos a pensar sobre a vida e mostram que, como diz o poeta, o caminho se faz caminhando.

[Compre agora e leia](#)